

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

На правах рукопису

ДОБРОДУБ ЄВГЕНІЯ ЗІНОВІЇВНА

УДК: 796.071.4:796.412.035(043.5)

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:

Волкова Світлана Степанівна,

професор, кандидат педагогічних наук

Запоріжжя – 2013

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА АНАЛІЗ РОБОТИ ЦЕНТРІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	14
1.1. Аналіз основних дефініцій, щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу в педагогічній теорії.....	14
1.2. Центри оздоровчого фітнесу як заклади професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту.....	38
1.3. Узагальнення педагогічно-спортивного досвіду фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюють у центрах оздоровчого фітнесу.....	42
1.4. Сутність і структура готовності фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу	58
Висновки до першого розділу.....	73
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	75
2.1. Аналіз результатів вивчення сучасного стану формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.....	75
2.2. Критерії, показники та рівні сформованості готовності	

майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу	88
2.3. Технологічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.....	93
2.4. Теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.....	110
Висновки до другого розділу	152
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	156
3.1. Організація та методика педагогічного експерименту.....	156
3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту.....	168
3.3. Реалізація практичних умінь та навичок майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту на заняттях з оздоровчого фітнесу.....	190
Висновки до третього розділу.....	193
ВИСНОВКИ.....	195
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	200
ДОДАТКИ.....	230

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АФК – адаптивна фізична культура;
- БДПУ – Бердянський державний педагогічний університет;
- ВНЗ – вищий навчальний заклад;
- ВОРК – вимірювання та оцінки рухової координації;
- ГФПДС«ЛЛ» – готовність фахівця до професійної діяльності у сфері «Людина-Людина»»;
- ЗНУ – Запорізький національний університет;
- ЗСЖ – здоровий спосіб життя;
- ЗСіМВП – здібності до спілкування і мотивів вибору професії;
- ІКТ – інформаційно-комунікаційні технології;
- КОЗ – комунікативні та організаторські здібності;
- КОЗіП – комунікативні та організаторські здібності і привабливість;
- КПУ – Класичний приватний університет;
- ЛФК – лікувальна фізична культура;
- макс. – максимальне значення;
- МД – мотивація досягнення;
- МПДВП – мотивація професійної діяльності і вибір професії;
- МСК – максимальне споживання кисню;
- МЩЗ – моторна щільність заняття;
- МЩУ – моторна щільність уроку;
- ОРА – опорно-руховий апарат;
- ПВП – показник визначення привабливості;
- ПУіН – професійно уміння і навички;
- СПВПД – слів-паразитів в професійної діяльності;
- ТЗПД – теоретичні знання про особливості професії;
- уд/хв. – удари на хвилину;
- УК – контролювати себе;
- ФЯ – фізичних якостей;

хв. – хвилина;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства, соціально-економічні зміни в Україні окреслили нові пріоритети в професійній підготовці фахівців у різних галузях. Погіршення стану здоров'я української нації потребує особливої уваги до проблеми підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, здатних професійно скласти й реалізовувати індивідуальні програми тренування, які спрямовані на збереження та відновлення здоров'я людини, зокрема в центрах оздоровчого фітнесу.

Нормативно-правові засади професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту викладено в Законах України “Про освіту” [89], “Про вищу освіту” [88], “Про фізичну культуру і спорт” [90], у Державній національній програмі “Освіта” (“Україна XXI століття”) [210], у Національних доктринах розвитку освіти [177] та розвитку фізичної культури і спорту [212]. У цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” [283] наголошено на необхідності формування фахівців з фізичного виховання нової генерації, робота яких буде спрямована на задоволення потреб населення всіх вікових груп у фітнес-форматі.

Проблему професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту висвітлено в наукових працях вітчизняних і російських учених: Я.В. Абсалямова [2], Г.М. Арзютова [11], А.Г. Барабанова [16], Е.С. Вільчковського [42], В.М. Вовка [43], О.Ц. Демінського [63], М.В. Дутчака [70], В.І. Завацького [87], В.В. Затилкіна [92], О.В. Зеленюка [93], Є.П. Каргаполова [106], Б.А. Карпушина [108], О.С. Куца [136], В.М. Лисяка [146], Т.О. Лози [149], Л.Е. Матузова [161], О.В. Петуніна [196], В.М. Платонова [201], В.В. Приходько [209], Н.А. Рибачука [217], Л.П. Суценко [252], О.В. Тимошенка [261], Б.М. Шияна [285], Ю.М. Шкрєбтія [287], В.В. Фидельського [278] та ін.

У зв'язку з підвищенням вимог до фахівців з фізичного виховання та

спорту особливого ставлення вимагає багатогалузеве формування вмінь і навичок, необхідних майбутнім фахівцям, які визначають професійну готовність до роботи в оздоровчому фітнесі.

До підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту висуваються нові вимоги: професійна компетентність та майстерність, мобільність і багатогалузевість, готовність до впровадження інноваційних та інформативно-комунікативних технологій у професійну діяльність, багатогранність професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу.

Деякі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах розглядали у своїх працях вітчизняні науковці: М.Р. Батіщева (підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями) [18], Н.О. Гоглювата (програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом із жінками першого зрілого віку) [50], О.Я. Кібальник (фітнес-технологія для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків) [113], О.О. Мороз (корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу) [169], О.В. Погонцева (формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих центрах) [204] та ін. Загалом виявлено, що більшість досліджень присвячено використанню окремих фітнес-технологій з різними віковими групами населення. Однак, незважаючи на наявність значної кількості педагогічних і методичних досліджень, ми констатуємо, що питання формування готовності фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу до сьогодні науково не розроблено.

У зв'язку з великою популярністю в наш час оздоровчого фітнесу й можливістю працевлаштування фахівців з фізичного виховання у структурі оздоровчого фітнесу необхідно використовувати спеціальну професійну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в процесі навчання теорії й методики оздоровчого фітнесу.

Незважаючи на наявність значної кількості педагогічних і методичних досліджень щодо формування професійної компетентності й готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, підготовка до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу не набула достатнього висвітлення.

Теоретичний аналіз наукової літератури та узагальнення досвіду підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах вказують на існування суперечностей, що гальмують підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які виникають, зокрема, між:

- вимогами держави до ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах, що дедалі зростають, і рівнем їх готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу;

- реальними потребами суспільства у фахівцях з фізичного виховання та спорту, здатних на високому рівні здійснювати професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу, і змістом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах, якій не відповідає цим потребам.

Відповідно, проблема дослідження, яка полягає у виявленні особливостей формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, набуває особливої актуальності.

Отже, соціальна значущість зміцнення, збереження та відновлення здоров'я української нації, недостатня теоретична розробленість обраної проблеми і її практична реалізація зумовили вибір теми дисертації: “Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано в межах науково-дослідних тем Класичного приватного університету: “Оновлення концептуальних засад української професійної освіти

на етапі євроінтеграції” (номер державної реєстрації 0109U002114) та “Теоретико-методичні засади фізичного виховання і фізичної реабілітації різних груп населення” (номер державної реєстрації 01070004193).

Тему дисертації затверджено вченою радою Класичного приватного університету (протокол № 5 від 1 січня 2010 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 2 від 30 березня 2010 р.).

Мета й завдання дослідження. *Мета дослідження* – виявити та науково обґрунтувати педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Для досягнення зазначеної мети поставлено такі *завдання*:

- проаналізувати стан дослідження проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу в педагогічній теорії й практичній діяльності вищих навчальних закладів;

- теоретично обґрунтувати структуру готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу;

- виявити, обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу;

- визначити критерії, показники й рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу;

- розробити методичні рекомендації на забезпечення процесу навчання щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Об’єкт дослідження – професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення визначених завдань дослідження використано такі методи: *теоретичні*: аналіз і узагальнення наукової літератури – для уточнення базових понять дослідження, визначення сутності й структури готовності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; систематизація теоретичних даних, вивчення й узагальнення передового вітчизняного та зарубіжного педагогічного досвіду – для визначення сучасного стану формування готовності фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; *емпіричні*: анкетування, тестування, педагогічне спостереження, методи самооцінки й експертної оцінки – для визначення особливостей реалізації досліджуваної проблеми в практиці роботи вищих навчальних закладів; педагогічний експеримент – для перевірки ефективності виявлених педагогічних умов; статистична обробка результатів дослідження – для кількісного та якісного аналізу одержаних експериментальних даних.

Експериментальну базу дослідження становлять Бердянський педагогічний державний університет, Запорізький національний університет, Класичний приватний університет. Усього експериментальним дослідженням охоплено 545 осіб: у т. ч. 346 студентів і 57 представників професорсько-викладацького складу 3 вищих навчальних заклади України III–IV рівнів акредитації; 142 фахівці сучасних центрів оздоровчого фітнесу, які працюють на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та сучасних центрів оздоровчого фітнесу, з них: 68 студентів входять до Федерації аеробіки України; 9 працівників Позашкільного навчального закладу дитячо-юнацької спортивної школи “Парус” (АР Крим, м. Севастополь) Фізкультурно-спортивного товариства “Україна”; 5 працівників Відкритого акціонерного товариства “Сонячна Долина” (АР Крим, м. Судак); 4 працівники Приватного акціонерного

товариства “Агрофірма «Чорноморець»” (АР Крим, с. Углове, Бахчисарайський район); 7 працівників Красногвардійської дитячо-юнацької спортивної школи № 1 (АР Крим); 7 працівників Дитячо-юнацької спортивної школи “Колос” (м. Запоріжжя); 5 працівників Спортивного клубу “Металург” (м. Запоріжжя); 4 працівники Спортивного комплексу АТ “Мотор Січ” (м. Запоріжжя); 5 працівників Спортивного комплексу “Спартак” (м. Запоріжжя); 6 працівників Центру творчості дітей та юнацтва Жовтневого району м. Запоріжжя; 5 працівників Миколаївської обласної комплексної дитячо-юнацької спортивної школи; 4 працівники Полтавської дитячо-юнацької спортивної школи “Авангард” імені І.В. Шемякіна (Полтавська область, м. Полтава); 7 працівників Березнівської дитячо-юнацької спортивної школи “Колос” (Рівненська область); 6 працівників Балаклійського районного дитячого клубу “Зевс” (м. Балаклія, Харківська область).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *вперше* виявлено й науково обґрунтовано педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, а саме: модернізацію змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту і його спрямування на формування їх готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; застосування в процесі навчання активних методів для вдосконалення навчально-пізнавальної діяльності студентів; моніторинг рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; впровадження технологічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; визначено критерії, показники й рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу;

– *уточнено* теоретичну сутність поняття “готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах

оздоровчого фітнесу”); структурні компоненти готовності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, а саме: мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний і самооцінний;

– *подальшого розвитку* набули уявлення про сутність формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу про діагностичні методики оцінювання сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані викладачами вищих навчальних закладів для підвищення ефективності формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, а також у системі післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання та спорту.

Основні положення, висновки й рекомендації щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу впроваджено в систему підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту Бердянського державного педагогічного університету (довідка № 58-47/2485 від 04 лютого 2013 р.), Запорізького національного університету (довідка № 01-22/14-1 від 22 березня 2013 р.), Класичного приватного університету (довідка № 612/д від 27 березня 2013 р.).

Особистий внесок здобувача. Дисертаційна робота є одноосібно виконаною науковою працею. Усі ключові ідеї, положення, що розкривають наукову новизну, висновки та результати дослідження отримані й сформульовані автором самостійно. Особистий внесок здобувача в праці, підготовлені в співавторстві, конкретизовано в списку опублікованих автором праць за темою дисертації.

Апробація дисертації. Основні теоретичні положення та результати дослідження доповідалися й обговорювалися на наукових конференціях:

– *міжнародних*: “Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму” (м. Запоріжжя, 2009, 2011 рр.); “Наука і вища освіта” (м. Запоріжжя, 2009, 2010, 2011 рр.); “Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму” (м. Запоріжжя, 2011 р.); “Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення” (м. Чернігів, 2011 р.), “Сучасні технології особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров’я” (м. Чернігів, 2012 р.);

– *всеукраїнських*: “Дні науки” (м. Запоріжжя, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 рр.); “Наука і вища освіта” (м. Запоріжжя, 2006 р.); “Сучасні проблеми фізичного виховання школярів та студентів України” (м. Суми, 2006 р.).

Публікації. Основні теоретичні положення й висновки дослідження відображено у 25 публікаціях, з них: 6 – статті в наукових фахових виданнях, 2 – статті в інших наукових виданнях, 11 – матеріали конференцій, 6 – навчально-методичні видання.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (293 найменування) і додатків. Загальний обсяг дисертації – 309 сторінок (основна частина – 199 сторінок). Робота містить 13 таблиць і 21 рисунків.

РОЗДІЛ 1
СУЧАСНИЙ СТАН ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТУ
ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА
АНАЛІЗ РОБОТИ ЦЕНТРІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

1.1. Аналіз основних дефініцій, щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу в педагогічній теорії

Сучасна система освіти в Україні висуває якісно нові вимоги до існуючого рівня готовності випускників вищих навчальних закладів до професійної діяльності. Сьогодні суспільству потрібні ініціативні та самостійні фахівці, здатні до швидкого оновлення знань, розширення навичок і вмінь, освоєння нових сфер діяльності, готові постійно вдосконалювати себе та власну діяльність відповідно до потреб суспільства. Постійне погіршення стану здоров'я населення в Україні, сучасні умови соціального та економічного розвитку нашої країни зумовлюють все більш жорсткі умови конкуренції фахівців на сучасному ринку праці як в Україні, так і за кордоном, спонукаючи фахівців та дослідників у багатьох галузях до розроблення перспективних моделей підготовки майбутніх конкурентоспроможних фахівців, здатних забезпечувати попит суспільства в адекватній та безпечній для здоров'я індивіда руховій активності. З позицій сьогодення фахівці, які працюють у галузі збереження та відновлення здоров'я людини повинні мати певну теоретичну обізнаність, відповідний рівень сформованих умінь та навичок для того, щоб адекватно вирішувати професійні завдання, які постають перед фахівцем з фізичного виховання та спорту на базі сучасних оздоровчих центрів, зокрема центрів оздоровчого фітнесу. Отже, вважаємо, що важливою складовою вітчизняної системи освіти є професійна підготовка фахівців для

галузі фізичного виховання та спорту, а саме фахівців, які виконують професійну діяльність в центрах оздоровчого фітнесу.

Автори “Великого Енциклопедичного словника” тлумачать поняття “формування” як надання певної форми; складання, утворення будь-якого колективу, військової частини тощо [28].

Проведений нами аналіз наукової літератури свідчить про те, що поняття “формування” тлумачать по-різному. Науковці визначають його як процес цілеспрямованого й організованого оволодіння соціальними суб’єктами цілісними, стійкими рисами та якостями, необхідними для успішної життєдіяльності (О.В. Морозов) [169, с. 314]; як надання певної форми, завершеності процесу становлення особистості, досягнення нею рівня зрілості та стабільності; процес становлення людини як соціальної істоти під впливом різноманітних факторів (соціальних, економічних, ідеологічних, психологічних, педагогічних) (В.В. Ягупов) [292, с. 31] та інші.

У дослідженні нами використано поняття “формування” у тлумаченні, яке подає Н.Ф. Тализіна. Автор визначає поняття “формування” як діяльність експериментатора-дослідника або вчителя, яка пов’язана з організацією засвоєння певного елемента соціального досвіду (поняття, дії) учнем [255, с. 15].

Усі поняття нашого дослідження було поділено на три групи: а) поняття, які характеризують особливість формування готовності; б) визначення відмінностей між фахівцем та професіоналом у фізичному вихованні та спорті; в) характеристика та складові поняття “оздоровчий фітнес”.

До першої групи понять, які характеризують формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, віднесено такі: “освіта”, “вища освіта”, “професійна освіта”, “професійна підготовка”, “професійна спрямованість”, “діяльність”, “професійна діяльність”, “готовність”, “професійна готовність”, “готовність до професійної діяльності” (рис. 1.1).

Розглянемо одне із них, а саме сутність поняття “освіта”.

Аналіз словникових та енциклопедичних видань свідчить про те, що поняття “освіта” тлумачать по-різному. Його визначають як: процес і результат засвоєння систематизованих знань умінь і навичок (автори “Великого енциклопедичного словна”) [28]; цілеспрямований процес виховання та навчання в інтересах людини, суспільства, держави, який супроводжується

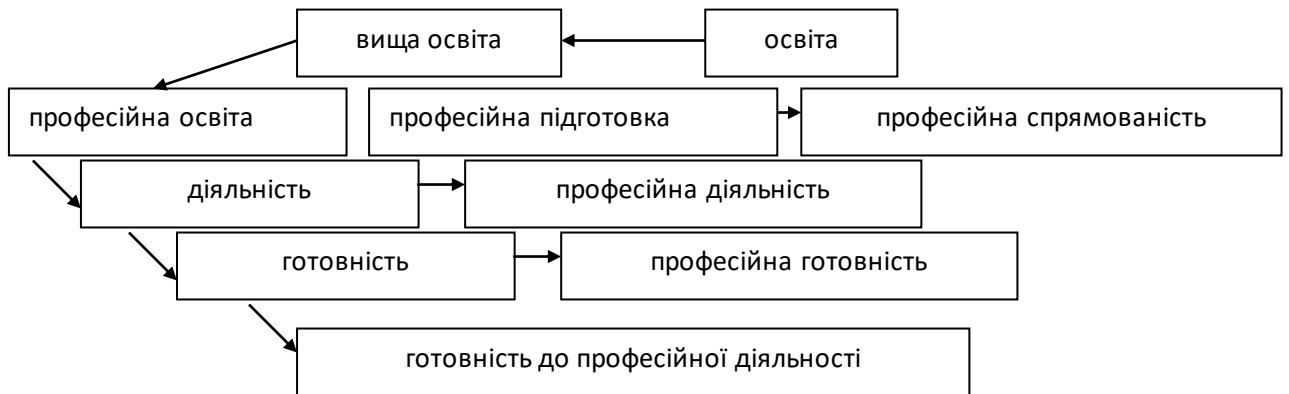


Рис. 1.1. Перша група понять, які характеризують формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

констатацією досягнення громадянином (який навчається) встановлених державою освітніх рівнів (освітніх цензів) (автори “Вікіпедії”) [40]; духовне обличчя людини, яке складається під впливом моральних і духовних цінностей, що є надбанням її культурного кола; як процес виховання, самовиховання, впливу, шліфування, тобто у процесі формування обличчя людини, у якому головним є поєднання знань з особистісними якостями, уміння самостійно розпоряджатися своїми знаннями (С.У. Гончаренко, автор “Українського педагогічного словника”) [53, с. 241]; процес розвитку та саморозвитку особистості, який пов’язаний з оволодінням соціально значущим досвідом людини, який відображений у знаннях, уміннях, творчій діяльності та емоційно-ціннісним ставленням до світу; необхідну умову збереження та розвитку матеріальної та духовної культури (автори “Енциклопедичного словника”) [83]; отримання систематизованих знань, умінь і навичок, навчання, просвіта; сукупність знань, отриманих у результаті навчання (Тлумачний

словник С.І. Ожегова і Н.Ю. Шведовой) [183]; виникнення, формування або утворення будь-чого; те, що виникає в результаті будь-якого процесу; процес отримання систематизованих знань, навичок; сукупність знань, які отримані в процесі, навчання (Сучасний тлумачний словник російської мови Т.Ф. Ефремової) [241]; процес засвоєння знань, навчання, просвіту; сукупність знань, отриманих в результаті систематичного навчання (Тлумачного словника Ушакова) [263].

Аналіз психолого-педагогічної літератури, проведений нами, свідчить про те, що поняття “освіта” визначають по-різному. Його тлумачать: “як процес педагогічно організованої соціалізації, яка здійснюється в інтересах особистості й суспільства (Б.М. Бім-Бад) [27, с. 15]; суспільно організований та нормований процес постійної передачі попереднім поколінням наступного соціально значущого досвіду, який є в онтогенетичному плані процесом становлення особистості відповідно до генетичної та соціальної програм (В.С. Ледньов) [138, с. 24]; соціально-економічні відносини між людьми в усіх сферах суспільного відтворення, які виникають з приводу навчання, виховання, підготовки робочої сили відповідних кваліфікаційних рівнів для різних галузей, що здійснюється спеціальними організаціями, закладами та установами державної, колективної та приватної форм власності; здобуття систематизованих знань, умінь і навичок (С.О. Михаць) [166, с. 11]; цілеспрямовану пізнавальну діяльність людей з отримання знань, умінь або їх удосконалення; розвиток життєвого досвіду людини, процес і результат (А.М. Новіков) [182]; засіб і умову організації життєдіяльності кожного студента, що будується на таких видах діяльності, як пізнання, перебудова і ціннісна орієнтація (В.О. Черкасов і В.Г. Макаренко) [284, с. 8].

С.О. Михаць вважає, що “освіта забезпечує розумове, моральне, соціальне, статеве, сімейне, патріотичне, екологічне, економічне, правове, трудове, естетичне та фізичне виховання” [166, с. 11]. Ю.Г. Татур наголошує, що результатом “освіти має бути сама людина, яка пройшла навчання у певній освітній системі, а її досвід, на думку автора, як сукупність сформованих

інтелектуальних, особистісних, поведінкових якостей, знань і умінь дозволяють їй адекватно діяти на підставі цих знань у будь-якій ситуації” [256]. Головна мета освіти, на думку Н.І. Карєєва, є індивідуальною, а не соціальною, в освіті не повинно бути нічого, що не потрібно було б самому індивіду [107].

У дослідженні нами будемо використано поняття “освіта”, яке подають В.І. Жолдак і С.Г. Сейранов [97, с. 330]. Автори визначають його як “процес і результат оволодіння людиною системою наукових знань, пізнавальних умінь і навичок, формування їх на підставі світогляду, моральних та інших якостей особистості, розвитку її творчих сил і здібностей, результат навчання й самоосвіти та впливу засобів масової інформації” [97, с. 330].

Далі ми розглянемо сутність поняття “вища освіта”.

Аналіз словникових та енциклопедичних видань свідчить про те, що поняття “вища освіта” у науковій та науково-методичній літературі тлумачать по різному, а саме як: сукупність систематизованих знань та практичних навичок, які дають змогу вирішувати теоретичні та практичні завдання за профілем підготовки, використовуючи та творчо розвиваючи сучасні дослідження науки, техніки та культури; підготовку фахівців вищої кваліфікації для галузей економіки, науки, техніки та культури у різного типу вищих школах, до яких зараховують осіб, що успішно закінчили середні загальноосвітні школи (автори “Великого енциклопедичного словника”) [28]; вищий рівень професійної освіти, який є наступним після середньої загальної або професійної освіти у трирівневій системі (автори “Вікіпедії”) [40]; рівень професійної кваліфікації спеціаліста, який отримується у вищих навчальних закладах на базі повної середньої освіти та підтверджується відповідним дипломом (автори “Енциклопедичного словника”) [83].

Б.М. Бім-Бад констатує, що вища освіта характеризується системою знань, практичних умінь та навичок, особистісних якостей, які забезпечують можливість вирішення професійних завдань на рівні досягнень науково-технічного та соціального прогресу [27].

На думку М.І. Губанова, З.В. Крецан, Н.А. Шмирева поняття “вища освіта” варто тлумачити як освіту на базі середньої (повної) загальної або середньої професійної освіти, що надається вищим навчальним закладом за основними професійними освітніми програмами, які відповідають вимогам, що встановлені Державним освітнім стандартом вищої професійної освіти, та завершується підсумковою атестацією та видачею випускнику документа про вищу професійну освіту [288].

Як зазначають Е.В. Котова, О. Куц, І. Лапичак, О.В. Петунін, Л.П. Сущенко, М. Трет'якова, одним з найважливіших завдань у системі безперервної освіти є створення необхідних умов для гармонійного, всебічного розвитку особистості з урахуванням її мотивів, інтересів, потреб і здібностей. Однак учені наголошують, що повністю реалізувати свої можливості можна лише в тому випадку, якщо крім отриманої освіти людина обирає спеціальність, що відповідає її вродженим і соціально обумовленим схильностям. Автори відзначають, що молоді фахівці, які розпочинають реальну роботу, відчують різного роду труднощі в ході адаптації до нових умов соціального середовища, тому на педагогічному шляху залишаються лише найбільш стійкі у своїх професійних намірах [122; 135; 196; 252].

Автори “Словника погоджених термінів та визначень у галузі освіти держав-учасників Співдружності Незалежних Держав” констатують, що метою вищої освіти є задоволення потреб суспільства та держави у підготовці висококваліфікованих фахівців, які володіють необхідними науковими знаннями та практичними навичками, різних рівнів кваліфікації (у відповідності до встановленої законодавством структури вищої освіти) для виробничої та соціальної сфер; яка має забезпечити найбільш повне задоволення потреб з розвитку здібностей та творчого потенціалу у фундаментальній підготовці особистості, можливість її активної, вільної та конструктивної участі у розвитку суспільства; що завершуться присвоєнням відповідного академічного ступеня і (або) кваліфікації з виданням документа (диплома) про вищу освіту [233].

А.Р. Баймурзін і У.Ш. Сундетова наголошують, що “завдяки освіті у стінах університету, студент має навчитися встановлювати й вирішувати нові цілі та завдання, а також має стати автором і розробником нових ідей, проектів, методик та ін.” [248, с. 49].

І.Г. Утюж зауважує, що “держава через систему освіти та професійної підготовки сприяє забезпеченню вищого рівня соціально-політичного розвитку, соціальних гарантій особистості, що опосередковано також сприяє економічному розвитку суспільства” [272, с. 129].

О.А. Абдуліна вважає, що “головним недоліком підготовки сучасних випускників є розрив між теоретичними знаннями і навичками їх практичного використання, звідси слабе володіння практичними вміннями та навичками” [1, с.75].

Л.П. Ареф'єва вважає, що “сучасна вища освіта недостатньо сприяє гармонійному поєднанню у майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту біологічного й соціального компонентів, не створює необхідних умов для формування активного, самостійного суб'єкта діяльності, що відображається на культурі навчання, праці, побуту, відпочинку, стилю життя” [12, с. 20].

У дослідженні нами буде використовуватися поняття “вища освіта”, яке подається авторами “Словника погоджених термінів та визначень у галузі освіти держав-учасників Співдружності Незалежних Держав”. Поняття “вища освіта” ми розглянемо, як рівень освіти, який базується на середній або професійній освіті; надається університетами або іншими закладами, які визнані компетентними органами як навчальні заклади вищої освіти [233].

Охарактеризуємо сутність понять “професійна освіта”, “професійна підготовка” і “професійна спрямованість”.

Аналіз словникових і енциклопедичних видань свідчить про те, що поняття “професійна освіта” тлумачать по-різному. Його визначають як: “сукупність знань, навичок і вмінь, оволодіння якими дає змогу працювати спеціалістом вищої і середньої кваліфікації; складову системи освіти

(С.У. Гончаренко, автор “Словника з професійної освіти”) [52, с. 274]; розумову рухливість, фізичну спритність працевника, збільшуючи продуктивність його праці, а відповідно до цього зростає і його заробітна плата” (автори “Енциклопедичного словника Ф.А. Брокгауза і І.А. Ефрона”) [83].

У нашому дослідженні ми використовуємо тлумачення поняття “професійна освіта”, яке подано С.У. Гончаренком [51, с. 275]. Автор “Українського педагогічного словника” тлумачить термін “професійна освіта” як “підготовку в закладах освіти спеціалістів різних рівнів кваліфікації для трудової діяльності в одній з галузей народного господарства, науки, культури; невід’ємну складову єдиної системи народної освіти” [51, с. 275].

Проведений нами аналіз дає змогу стверджувати, що, розглядаючи мету професійної освіти, науковці визначають її як: забезпечення набуття громадянами робітничої професії згідно з їх бажаннями, інтересами, здібностями, підвищенням їх виробничої кваліфікації, перепідготовку (Г.Є. Гребенюк) [56]; формування молодого фахівця, який володіє набором визначених у межах професії знань, умінь та навичок, який здатний якісно докладати власний професійний досвід до суспільної праці, тобто формування у випускника ВНЗ готовності до трудової діяльності (А.В. Дубровський) [67]; підготовку людини до виконання соціально диференційованих функцій (В.С. Ледньов) [138]; підготовку спеціалістів певного рівня кваліфікації (І.Л. Лікарчук) [148]; процес, що полягає не тільки в тому, щоб навчити людину працювати та отримати професійну кваліфікацію, а й дати їй можливість діяти в різних ділових і життєвих ситуаціях та працювати у групі (Н.Ш. Фазлєєв) [275].

Автори “Енциклопедії професійної освіти” поняття “професійна підготовка” тлумачать як “сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією; процес повідомлення учням відповідних знань і вмінь” [82, с. 390].

У дослідженні нами буде використано визначення поняття “професійна підготовка”, яке надає Н.Л. Ємельянова [78]. Автор тлумачить його як процес і

результат діяльності, спрямований на оволодіння певним запасом професійних знань, умінь та навичок, якостей особистості, необхідних для успішного виконання професійної діяльності [78, с. 8].

Розглянемо сутність понять “діяльність” і “професійна діяльність”.

Аналіз словникових та енциклопедичних видань, проведений автором, свідчить про те, що поняття “діяльність” вчені характеризують по-різному. Його визначають як: специфічну людську форму ставлення до навколишнього світу, зміст якої становлять його відповідні зміни в інтересах людей; умову діяльності суспільства (автори “Великого енциклопедичного словника”) [28]; процес активної взаємодії суб’єкта з навколишнім світом, під час якого вона цілеспрямовано впливає на об’єкт і за рахунок чого людина задовольняє будь-які власні потреби (автори “Вікіпедії”) [41]; специфічну активність людини щодо свідомості та перевтілення навколишньої дійсності; дію сил природи; роботу організму, його окремих органів (автор “Сучасного тлумачного словника російської мови Т.Ф. Ефремова”) [241]; роботу, систематичне застосування власних сил у будь-якій галузі (автор “Тлумачного словника Ушакова”) [263].

Г.В. Безверхня і Т.Ю. Круцевич визначають поняття “діяльність” як “специфічно людську форму активного ставлення до зовнішнього середовища, зміст якої включає цілеспрямовані зміни та досягнення” [126, с. 74].

У дослідженні нами буде використано поняття “діяльність” у тлумаченні, яке подається авторами “Енциклопедичного словника” і “Філософського енциклопедичного словника” [83, 277].

Аналіз словників і енциклопедій, проведений нами, свідчить про те, що поняття “професійна діяльність” визначають по-різному. Його тлумачать як: різновид трудової діяльності людини, яка отримала комплекс спеціальних теоретичних знань і практичних навичок, набутих в результаті спеціальної підготовки, досвіду роботи (автори “Енциклопедії професійної освіти”) [82]; різновид трудової діяльності, знань, який визначається виробничо-технологічним розподілом праці та його функціональним змістом; велика група

людей, яка об'єднана одним видом занять, трудової діяльності (у суспільстві існує ієрархія професій, яка залежить від ступеня складності та відповідальності за роботу, що виконується, та відображена в суспільному розумінні у вигляді престижу професій) (автори “Енциклопедичного словника”) [83]; трудову діяльність притаманну професіоналу, гарному фахівцю, який володіє достатнім мінімумом знань, умінь та навичок, для того, щоб здійснювана ним діяльність була ефективною (автори “Педагогічної енциклопедії”) [193]; трудова діяльність в межах будь-якої професії (автори “Ідеографічного словника російської мови”) [102].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття “професійна діяльність”, яке подають В.В. Адамчук, О.В. Ромашов і М.Е. Сорокіна. Автори тлумачать його як комплекс теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для виконання певної роботи в певній галузі виробництва і визначається характером продукту, що створюється та специфічними умовами виробництва цієї галузі [3].

О.О. Фунтікова стверджує, що професійна діяльність та її рівень визначаються як характеристика професійної діяльності за ознаками сукупності професійних завдань та обов'язків, які виконує фахівець [192].

Л.П. Ареф'єва зазначає, що “професійна готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту є цілісним станом особистості, що виражає якісні характеристики її спрямованості, свідомості, професійної позиції, рівня оволодіння професійно-педагогічними навичками” [12, с. 22].

Проведений нами аналіз свідчить про те, що, розглядаючи готовність до професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, в більшості досліджень йдеться про, професійну діяльність у навчальних закладах, водночас професійна діяльність інструктора в центрах оздоровчого фітнесу значно відрізняється, від звичної роботи фахівця з фізичного виховання та спорту. Саме тому ми вважаємо, що у професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту необхідно вносити відповідні, зокрема зміни в навчальний процес у вищій школі.

З поняттям “готовність до професійної діяльності” тісно пов’язане поняття “професійна готовність” розглянемо його сутність.

Л.П. Арефьева вважає, що “майбутня професійна діяльність для людини є важливим вибором. Бажаючи оволодіти професією досконало, до неї виробляється зацікавлене ставлення, розвивається професійний інтерес, з’являються цілі та ідеали, пов’язані з певною спеціальністю. До понять, які характеризують професійну складову підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту належить поняття “готовність” [12].

Надамо характеристику поняттям “готовність”, «професійна готовність» та «готовність до професійної діяльності».

Автори “Словника української мови” тлумачать поняття “готовність” як “бажання зробити що-небудь” [234, с. 148].

У словнику С.І. Ожегова та Н.Ю. Шведової розглянуто поняття “готовність” у прямому сенсі як два значення. У першому випадку – це згода зробити що-небудь, у другому розумінні – стан за яким все зроблено, все готово для чого-небудь [183].

Аналіз психолого-педагогічної літератури, проведений нами, свідчить про те, що вчені не мають єдиної думки щодо визначення сутність поняття “готовність”. Його визначають як: умову успішного виконання діяльності, як виборчу прогнозуючу активність, що налаштовує організм, особистість на майбутню діяльність (Г.В. Бесарабчук) [24, с. 10]; стан підготовленості, здатність людини ставити мету, вибирати способи її досягнення, здійснювати самоконтроль, будувати плани й програми діяльності (Ю.Н. Кулютін і Г.С. Сухобська) [130]; цілеспрямований прояв особистості, що включає її переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, уміння, установки (С.Д. Максименко та Т.Д. Щербан) [154, с. 96]; особливий психічний стан, який забезпечує високу дієздатність, або як психічний стан, що займає проміжне положення між психічними процесами й властивостями особистості, створюючи функціональний рівень, на фоні якого розвиваються процеси, необхідні для забезпечення результативності

професійної діяльності (К.К. Платонов) [201]; наявність здібностей (С.Л. Рубінштейн) [219].

У дослідженні нами буде використано значення поняття “готовність”, яке подає Р.В. Конькова [119]. Автор тлумачить його як стійку характеристику особистості, цілісний комплекс, який включає індивідуально-цільовий, інформаційно-гностичний і рефлексивно-оціночний компоненти, котрі відповідають вимогам освіти й умовам професійної діяльності [199, с. 24].

Автори “Великого психологічного словника” визначають поняття “готовність до дії” як мобілізацію усіх психофізіологічних систем людини, що забезпечують ефективне виконання певних дій [29, с. 112].

Л.В. Лежнина тлумачить поняття “готовність до професійної діяльності” як сукупне психологічне новоутворення початкових етапів професіоналізації (довузівського та вузівського), яке складається в спрямованості та здатності суб’єкта виконувати обрану професійну діяльність відповідно до нормативних вимог, які виникають до завершення професійного навчання [139].

Н.Л. Ємельянова тлумачить поняття “готовність до професійної діяльності” як “уміння виконувати певні операції і творчо підходити до їх виконання; особливий психічний стан особистості, наявність у неї моделі щодо структури відповідної дії та спрямованості свідомості на її виконання; цілеспрямований прояв особистості, що охоплює установку, погляди, переконання, систему відношень, мотивацію, емоційно-вольові та розумові якості, професійну компетентність, навички та уміння їх практичного втілення [78, с. 8].

М.І. Д’яченко і Л.А. Кандибович розглядають поняття “професійна готовність студента” як особистісну якість та суттєву передумову ефективної діяльності після закінчення ВНЗ; як вирішальну умову швидкої адаптації до умов праці, подальшого професійного удосконалення та підвищення кваліфікації [72].

Б. Ананьєв стверджує, що при оцінюванні готовності до професійної діяльності важливого значення набуває визначення внутрішньої сили

особистості, її потенціалу та резерву, які необхідні для підвищення продуктивності професійної діяльності у майбутньому [9].

До другої групи понять, які характеризують формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, належно такі: “здоровий спосіб життя”, фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізична рекреація”, “спорт”, “професіонал”, “фахівець”, “фахівець з фізичного виховання та спорту” (рис. 1.2).

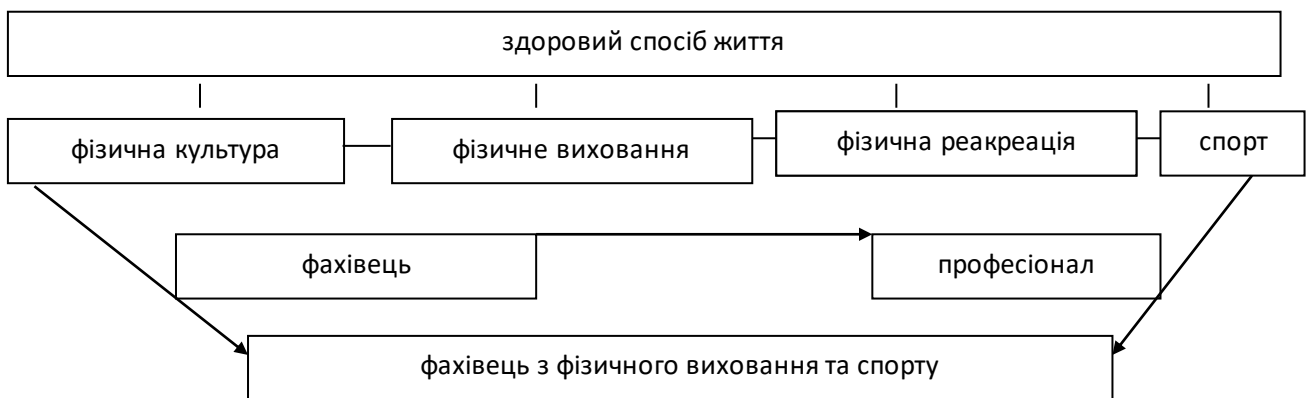


Рис. 1.2. Друга група понять, які характеризують формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Визначемо сутність таких понять, як “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізична рекреація”, “спорт”.

Автори “Уральської історичної енциклопедії” тлумачать поняття “фізична культура” як загальну частину культури суспільства та сукупність результатів з фізичного вдосконалення людини, яких досягнуто шляхом цілеспрямованого використання засобів, методів та умов. Виділяють такі види фізичної культури як: базова (фізичне виховання), спорт, професійно-прикладна, оздоровчо-реабілітаційна, гігієнічна, оздоровчо-рекреаційна [270].

У дослідженні нами буде використано поняття “фізичне виховання” у тлумаченні, яке надають автори “Медицинської енциклопедії”. Його визначають як “фізичне виховання”, як організований процес впливу на людину за допомогою

фізичних вправ, гігієнічних заходів та природних чинників з метою формування таких якостей і набуття таких знань, умінь та навичок, які відповідають вимогам суспільства й інтересам особистості [165].

Аналіз, проведений Є.Н. Приступою [208] свідчить про те, що поняття “відновлення” дуже споріднене з поняттям “рекреація”, яке тлумачать: як певні заняття, які індивід здійснює за власним бажанням після того як він виконав свої професійні та суспільні обов’язки (французький соціолог Дюмаз’є) ; як функцію досугу, яка завжди є діяльністю (А.С. Орлов); як органічну частину фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, удосконалення особистої конституції фізичної та духовної (Г.І. Бердус); як процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами (В.М. Видрін) [42].

Аналіз проведений В.П. Зайцевим, С.Ш. Залаєвим, С.В. Манучаряном і М.А. Поляковим дозволяє авторам підручника “Фізична рекреація” стверджувати, що засобами фізичної рекреації є: фізичні вправи, природні фактори, рухові режими, масаж, трудотерапія і механотерапія; найбільш поширеними формами занять вважають ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну гімнастику, дозовану ходьбу та плавання, прогулянки пішки, заняття на тропі здоров’я, ходьба сходами, теренкур, туризм, самостійні заняття фізичними вправами, екскурсії, спортивні та рухливі ігри [42].

Розкриємо сутність поняття “здоровий спосіб життя”.

Дослідники сучасності тлумачать поняття “здоровий спосіб життя” тлумачать по-різному: як “типові форми і засоби повсякденної життєдіяльності людини, яка укріплює та удосконалює адаптаційні (приспосувальні) і резервні можливості організму, що забезпечує успішне виконання соціальних і професійних функцій” (В.А. Бароненко і Л.А. Рапопорт) [17, с. 52]; як “спосіб

життя людини, її поведінка та мислення, які забезпечують охорону та зміцнення здоров'я” (Н.І. Мохнач) [171, с. 29]. Л.Н. Антонова акцентує увагу на тому, що “здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я” [10, с. 97].

Розглянемо поняття “професіонал” і “фахівець”.

Аналіз словникових і енциклопедичних видань, проведений нами, свідчить про те, що поняття “фахівець” тлумачать по-різному. Його визначають як: працівника з будь-якої окремої спеціальності (автори “Словника російської мови”) [232, с. 656]; того, хто зробив певне заняття своєю професією; гарного фахівця, знавця своєї справи (“Сучасний тлумачний словник російської мови Т. Ф. Ефремової”) [230].

Аналіз словників, проведений автором, свідчить про те, що поняття “фахівець” і “професіонал” є спорідненими. Поняття “професіонал” тлумачать як: висококваліфікованого працівника, майстра своєї справи, (автори “Економічного словника”, “Енциклопедичного словника економіки і права” та “Сучасний тлумачний словник російської мови Т.Ф. Ефремової”) [83; 84; 241].

Конкретизуємо поняття “фахівець” щодо нашого дослідження. Для цього виникає необхідність визначення сутності поняття “фахівець з фізичного виховання та спорту”.

Фахівець з фізичного виховання та спорту є важливою ланкою в процесі виховання й створенні мотивацій у тих, хто займається, під час занять фізичними вправами. Чим вище професійний рівень фахівця з фізичного виховання та спорту, тим краще він може впливати на свідомість тих, хто займається, на бажання займатися спортом у вільний від навчання та роботи час людей, що приходять у центри оздоровчого фітнесу [145; 80; 87; 122; 134].

Л.Л. Лисенко надає великого значення вивченню теорії фізичної культури як методологічної основи професійної майстерності фахівця з фізичного виховання та спорту. При цьому особливо наголошується на важливості

застосування системного підходу до вирішення проблем фізичного виховання та спорту, знанні особливостей адаптації організму людини до різноманітних педагогічних впливів [142].

Проведений нами аналіз дозволяє констатувати, що більшість дослідників вважає, що фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен знати: зміст інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту; форми, методи і принципи організації інноваційного навчання; медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, а також він повинен вміти: планувати, організовувати і проводити заняття з використанням інноваційних технологій; застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій; оцінити ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу; аналізувати й коректувати свою професійну діяльність; організовувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності.

Б.А. Карпушин вказує на те, що необхідно в процесі навчання готувати майбутніх фахівців до трудової діяльності, але зі швидкою зміною умов життя, фахівці, які отримали вищу освіту, не завжди готові використовувати під час роботи нові технології, які виникають швидкими темпами [108].

Л.П. Суцєнко зазначає, що “головним результатом сучасної вищої освіти є розвиток у студента професійних знань, умінь та навичок, які дозволять йому виконувати професійну діяльність. Автор вважає, що “при цьому в підготовці майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту необхідно спиратися на базові (ключові) компетенції, а тому основною метою вищої фізкультурної освіти є розвиток ключових компетенцій, необхідних для професійної діяльності майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, підготовка мобільного конкурентоспроможного фахівця широкого профілю, здатного вчасно пристосовуватися до реальних соціально-економічних умов українського суспільства.

Н.А. Алік зазначає, що “майбутній фахівець з фізичного виховання та спорту після закінчення ВНЗ може отримати роботу не тільки у загальноосвітньому закладі, й у сфері оздоровчого фітнесу, тоді його “готовність до діяльності” буде оцінюватися успіхами в оздоровчому центрі: наповнюваністю груп, характеристикою інструктором тих, хто займається, різноманітністю тренувальних занять, умінням виконувати вправи на тренувальному занятті разом з тими, хто займається, мати відповідний зовнішній вигляд” [7].

У дослідженні нами буде використано тлумачення поняття “фахівець”, яке надає В.О. Магін. Автор розглядає поняття “фахівець” як “компетентного працівника, який володіє необхідними для якісної і продуктивної праці знаннями, якостями, досвідом та індивідуальним стилем діяльності” [152].

До третьої групи понять, які характеризують формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, зараховано: “центр”, “центр здоров’я”, “оздоровчий центр”, “фітнес”, “фітнес-центр”, “центр оздоровчого фітнесу” (рис. 1.3).

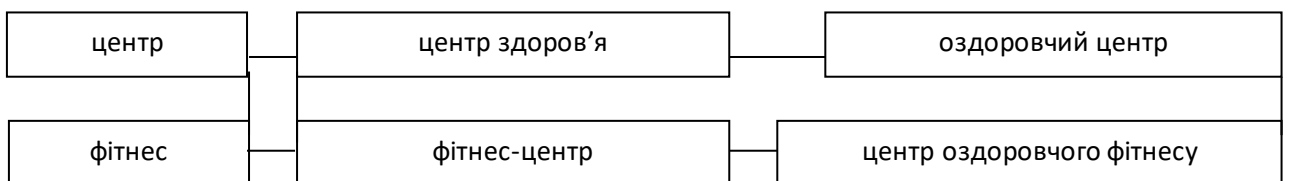


Рис. 1.3. Третя група понять, які характеризують формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Проведений нами аналіз словників та сучасних енциклопедичних видань свідчить про те, що науковці та представники в галузі фізичного виховання та спорту поняття “фітнес” тлумачать по-різному. Його визначають як: (від англ. fitness – придатність, відповідність) здоровий спосіб життя (автори “Словника іноземних мов”) [231]; (від англ. to be fit – бути у формі), комплекс спортивних

програм оздоровчого характеру, заснований на використанні різномітних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв та психотрейнінга (автори “Енциклопедичного словника”) [83]; систему вправ, які сприяють оздоровленню організму, досягненню хорошої спортивної форми, стрункості, у том числі аеробіку, заняття на різних тренажерах тощо (“Сучасний тлумачний словник російської мови Ефремової”) [241]; (від англ. fitness, від дієслова “to fit” – відповідати, бути у хорошому стані) загальну фізичну підготовленість організму людини; фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою (автори “Вікіпедії”) [41].

На думку авторів “Енциклопедичного словника” фітнес поєднує в собі не тільки багато видів фізичної активності, й раціональне харчування, а також різноманітні види тестування, включаючи медичне [83].

У “Сучасному тлумачному словнику російської мови Ефремової” визначено поняття “фітнес-центр” як заклад з декількома фітнес-залами, масажним кабінетом, солярієм та іншими приміщеннями для занять спортом [241].

Проведений нами аналіз дає змогу зробити висновок про те, що з позицій сьогодення поняття “фітнес” тлумачать як придатність, відповідність, готвність, але завдяки популяризації іноземних фахівців з пропаганди здорового способу життя у нього на сьогодні включені практично всі фізкультурно-оздоровчі заходи: спеціальні системи вправ, заняття в тренажерному залі, різноманітні оздоровчі заходи (дієти, масаж, косметологію тощо) – все те, що допомагає людині здобути необхідну “придатність до життя”.

Робота інструктора фітнес-центру складається з підготовки та проведення занять із клієнтами. Інструктор приходить у фітнес-клуб за своїм розкладом, переодягається в спортивну форму, готує необхідний для занять інвентар, диски з музикою тощо, перевіряє стан залу, тренажерів; зустрічає людей, що прийшли на заняття, вітає їх, запитує про самопочуття, настрій; розподіляє бажуючих займатися, погоджує з ними програму уроку, пропонуючи конкретні вправи і їх заздалегідь продумані послідовності.

Змістом конкретних занять у фітнес-центрі можуть бути вправи різної спрямованості: танцювальна аеробіка (латина, стріт, танець живота тощо), степ (аеробіка зі спеціальною платформою), фітбол (вправи на великих надувних м'ячах), памп (виконання силових вправ зі спеціальною штангою), йога, шейпінг, стретчинг, робота на тренажерах та ін. Інструктори можуть спеціалізуватися на одному або декількох видах занять.

Особливо цінуються фахівці, що володіють різними видами вправ та вмінням їх використовувати комплексно, а у фітнес-центрах, оснащених плавальними басейнами, працюють інструктори, що володіють методикою проведення занять у воді (аквааеробіка, навчання плаванню) [265].

Під час проведення занять інструктор не лише сам виконує вправи, а й навчає тих, хто займається, стежить за їх станом, надає рекомендації, відповідає на питання. Кількість занять, що проводяться інструктором на день (тиждень), може варіюватися залежно від місця розташування і оснащеності клубу, популярності конкретного інструктора, кількості груп, пори року. Існує два варіанти занять із клієнтами: групові та індивідуальні [273].

Інструктор фітнес-центру повинен знати основи анатомії, фізіології, біохімії, психології, педагогіки, володіти теоретичними й методичними основами фізичної культури та спорту. Віє має сам уміти відмінно виконувати ті вправи, які пропонує до виконання чітко пояснювати будь-який рух, навчати людей різного віку та різного рівня підготовки, підбирати вправи, музику, грамотно розподіляти навантаження, оцінювати стан тих, хто займається. Важливо, щоб інструктор міг тактовно спілкуватися, заряджати своєю енергією, гарним настроєм. Для такої роботи необхідні: приваблива зовнішність, хороша постава, треноване тіло. Потрібні впевненість у собі, комунікативні якості [273; 265].

Під час підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у ВНЗ розглядається три складових готовності: теоретична, практична й психологічна. Однак усі складові розглядаються окремо. Водночас як вони тісно пов'язані між собою, і тільки у спільному поєднанні трьох складових

можна досягти максимально позитивного успіху та підготувати студента до майбутньої педагогічної діяльності [265].

У зв'язку зі швидким розвитком різних фітнес-напрямів змінюються і вимоги до організації роботи в центрах оздоровчого фітнесу. Тоді, як кількість центрів оздоровчого фітнесу збільшується, організація роботи в них залишається на середньому, а в багатьох випадках і на низькому рівні. Тому необхідно вивчати не тільки розвиток і зміну фітнес програм, а й організацію роботи в центрах оздоровчого фітнесу, а також вимоги, пропоновані до майбутніх фахівців для роботи в центрах оздоровчого фітнесу.

У “Тлумачному словнику Ушакова” розглянуто поняття “спорт” як фізичні вправи, які застосовуються у формі різних ігр або змагань, що мають на меті зміцнення організму та розвиток психічної бадьорості; предмет притрасного, азартного захоплення, яке слугує засобом досягнення успіху [263].

До третьої групи понять, які характеризують формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, віднесено такі поняття як “центр”, “оздоровчий центр”, “оздоровлення”, “центр здоров'я”, “СПА”, (рис. 1.4).

Н.О. Белікова зазначає, що “здоров'я є таким психофізичним та духовним станом людини, який забезпечує її повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до природних впливів та мінливість зовнішнього середовища за відсутності патологічних змін в організмі” [22, с. 146].

Л.П. Сущенко і П.В. Галенко вважають, що “здоров'я” є “інтегральним показником суспільного розвитку країни, відображенням її політичного, соціально-економічного та морального стану, могутнім фактором формування демографічного, економічного, трудового потенціалу держави і суспільства” [250, с. 163]. Ю.П. Лісіцин наголошує, що “здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб і дискомфорту, це стан, який дозволяє людині вести необмежену у своїй волі життя, повноцінно

виконувати властиві людині функції: трудові, вести здоровий спосіб життя, тобто випробувати широсердечне, фізичне і соціальне благополуччя” [144, с. 124].

Н.А. Башавець вказує на те, що в умовах сьогодення здоров'я людей є показником їх культури, рівнем соціально-економічного розвитку суспільства, з обумовлених способом життя громадян [16].

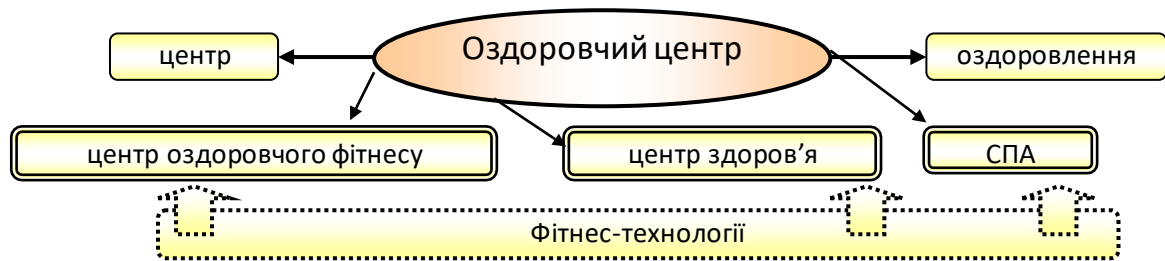


Рис. 1.4. Третя група понять, які характеризують формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

О.Г. Юшковська, В.В. Єжова, Ю.І. Андріяшека і Б.Ф. Омецинський вважають, що “в Україні розвиток інноваційних центрів здоров'я у вигляді рекропарків, рекрополісів, курортополісів і рекреаційних зон, СПА-курортів та інших сучасних оздоровчих центрів у традиційних курортних регіонах дасть змогу сформувати загальнонаціональну оздоровчу мережу, інтегровану в міжнародну світову спільноту. Зміни, які відбуваються в діяльності курортів і санаторіїв у сучасній Україні мають перетворити курортну справу на високорентабельну, конкурентоспроможну галузь, оскільки країна має великі природно-географічні, соціально-культурні рекреаційні ресурси” [291].

Розглянемо визначення понять “центр”, “оздоровчий” та “оздоровлення”.

Аналіз словників, проведений автором, свідчить про те, що поняття “центр” тлумачать як: (від лат. centrum, від гр. kéntron – осередок, остие, середина, точка, центр кола, центр) середину, середню частину чого-небудь (міста, поля); населений пункт; місце зосередження якої-небудь діяльності, органів управління, установ, організацій, промисловості, торгівлі тощо (автори

“Великого Енциклопедичного словника”) [28]; приблизну середину площини; центральний, серединний; централізацію, зосередження (Тлумачний словник Даля) [262]; місце однаково віддалене від краю; місце або заклад, відділ тощо, де зосереджене управління будь-якою галуззю знань, практичною діяльністю; місце, населений пункт, який має адміністративне, промислове, культурне або інше. значення для будь-якої місцевості, країни тощо (Тлумачний словник Ушакова) [263].

Аналіз словників, проведений нами, свідчить про те, що поняття “оздоровчий” тлумачать як: той, що має на меті, своїм призначенням поліпшення стану здоров’я кого-небудь (автори “Малого академічного словника”) [158]; спрямований на оздоровлення, пов’язаний зі здоров’ям (Тлумачний словник російської мови Кузнецова) [264]; притаманний оздоровленню, характерний для нього; який сприяє поліпшенню здоров’я (Сучасний тлумачний словник російської мови Т.Ф. Ефремової) [241].

Автори “Вікіпедії” тлумачать поняття “оздоровлення” як комплекс заходів для поліпшення фізичного й психічного самопочуття, що в цілому приводить до зміцнення здоров’я, посилення імунітету, підвищення працездатності, поліпшення якості й підвищення тривалості життя [41].

Російські вчені Є.С. Бережнов, І.П. Бобровницький, Л.А. Єршова, В.І. Лимонов, В.І. Михайлов, А.Г. Одинець, А.Н. Разумов, М.А. Хан, та інші визначають поняття “оздоровлення” як комплекс профілактичних медичних заходів, які спрямовані на відновлення знижених функціональних резервів і адаптивних можливостей організму в осіб з ризиком розвитку захворювань і преморбідних станів [204].

Автори “Енциклопедичного словника медичних термінів” визначають поняття “оздоровчий центр” як медичний заклад, діяльність якого спрямована на оздоровлення населення, з метою відновлення функціонального здоров’я і здоров’я людини в цілому [85].

Автори “Медичної енциклопедії” розглядають поняття “центр здоров’я” як заклад служби формування здорового способу життя. Служби формування

здорового способу життя почали утворювати з 1989 р., де основні завдання значно розширилися за рахунок діагностичної (дослідження рівня здоров'я здорових) та оздоровчої роботи. Автори вважають, що можливі різні варіанти формування центру здоров'я: утворення бюджетних (штатні нормативні реорганізовані Будинки санітарної просвіти) або розрахункових підрозділів; організація на функціональній або адміністративно-фінансовій основі об'єднань – центрів здоров'я, куди входять різні поєднання закладів і структурних підрозділів служби формування здорового способу життя. При проектуванні типових центрів здоров'я передбачається розміщення фізкультурних залів, басейну для плавання, кінозалу, фітобару, бібліотеки, кабінетів фахівців, обчислювального центру, торгових приміщень (кав'ярня, кіоск спорттовари) та інше, підготовку та підвищення кваліфікації медичних працівників, педагогів, працівників органів місцевої влади та суспільних організацій; впровадження та розповсюдження провідного досвіду гігієнічного виховання та оздоровлення населення. До простих за структурою та загальним режимом оздоровчих закладів, які призначені для організованого відпочинку практично здорових осіб, належать пансіонати (забезпечують проживання, харчування, культурні та спортивні заходи). Для відпочинку та оздоровлення застосовуються спортивно-оздоровчі комплекси з плавальними басейнами, лазнями, спортивними залами тощо [85].

Г.П. Малахов стверджує, що “самооздоровлення є наполегливою, осмисленою, регулярною роботою протягом усього життя людини. Оздоровча робота має проводитися комплексно й гармонійно з усіма цілющими силами (зв'язками організму з навколишнім середовищем) одночасно” [157, с. 11]. При цьому І.В. Мурахов відзначає, що “ми часто боремося з наслідками, а не з причинами, які їх породжують, а тому варто по-новому підходити до проблеми укріплення здоров'я практично здорових людей” [173, с. 41].

А.Л. Димовою запропонована певна організаційна структура центру здоров'я в освітньому закладі, яка графічно зображена на рис. 1.5.

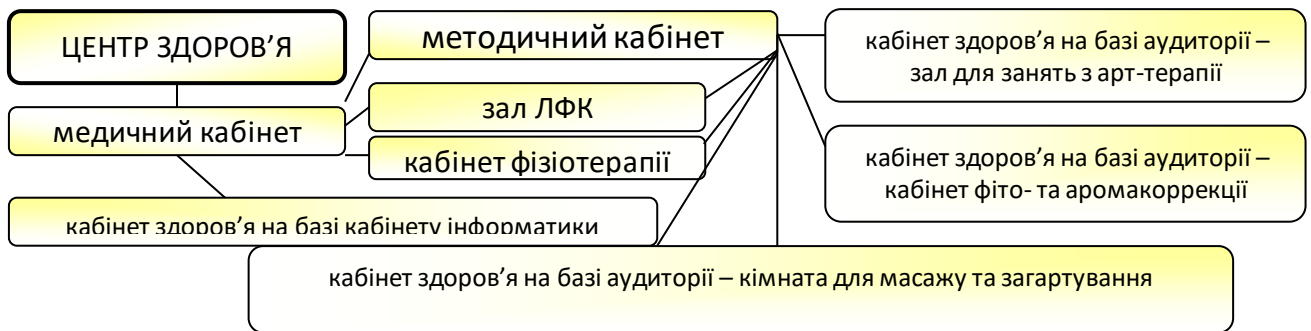


Рис. 1.5. Організаційна структура центру здоров'я в освітньому закладі (за А.Л. Димовою, 2009)

Аніліз праць російських дослідників І.В. Волкова, С.Є. Вольнянська, А.Л. Димової, О.Є. Марінушкіна, В.І. Олійник, Л.Д. Покроєва, З.В. Рябова, проведений О.В. Погонцевою, дає змогу нам стверджувати, що з позицій сьогодення автори тлумачать поняття “центр здоров'я” як “інноваційну організаційну структуру (кабінет дирекції, медичний майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності і методичний кабінети, зал ЛФК, фізіотерапевтичний і кабінети здоров'я на базі центр стандартної аудиторії та кабінету інформатики)” [204, с. 38; 81; 142; 336; 378].

О.В. Погонцева зазначає, що “оздоровчий центр є не тільки медичним закладом, а в першу чергу, він має бути закладом для відновлення здоров'я, психоемоційного стану практично здорової людини, сприяти відновленню втрачених або послаблених функцій організму” [204].

С.В. Малініна вважає, що з точки зору послуг специфіка фітнес-послуг полягає у формування здоров'я нації та обумовлена реструктуризацією вільного часу населення, а виробничо-інвестиційний характер – у розвитку людського потенціалу та капіталізації людських ресурсів [100].

На думку В.І. Грігор'єва важливим механізмом розвитку фітнес-індустрії є диверсифікація (лат. diversification – жадання різноманіття) – процес розширення асортимента послуг за рахунок випередженого розширення спектру організаційних форм та видів послуг, поглиблення спеціалізації та диференціації. автор констатує, що різноманітність діяльності коли поряд з основною послугою надається ще й додаткова, є умовою розвитку фітнес-

індустрії в умовах ринкової економіки з її кон'юктурою, що динамічно змінюється та попитом на послуги [103].

Отже, поняття “центр оздоровчого фітнесу” нами визначено як заклад, діяльність якого спрямована на відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини, покращення його фізичної та розумової працездатності завдяки використанню фізичних вправ та сучасних фітнес-технологій у поєднанні з природними чинниками.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясована сутність трьох груп понять щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в оздоровчих центрах у вищих навчальних закладах, до яких належать поняття: “формування”, “освіта”, “вища освіта”, “професійна освіта”, “підготовка”, “професійна підготовка”, “професійна спрямованість”, “діяльність”, “професійна діяльність”, “готовність”, “професійна готовність”, “готовність до професійної діяльності”, “професіонал”, “фахівець”, “фахівець з фізичного виховання та спорту”, “здоров'я”, “здоровий спосіб життя”, “фітнес-технології”, “центр”, “оздоровчий центр”, “оздоровлення”, “центр оздоровчого фітнесу”, “центр здоров'я”, “СПА”.

1.2. Центри оздоровчого фітнесу як заклади професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту

Для організації фітнес-центру необхідно оформити певні документи. Після того, як визначено форму власності потрібно зареєструвати підприємство. Існує кілька варіантів: приватне підприємство, приватний підприємець, товариство з обмеженою відповідальністю, громадська організація спортивного напрямку. Після цього необхідно оформляти договір оренди та отримання дозвільних документів в органах місцевого самоврядування: міський відділ комунальної власності, або укласти договір із власником залу. Альтернативним варіант – спорудження або купівля власного приміщення для залу. У будь-якому випадку

потрібно мати документ, що визначена особа проводить діяльність у певному приміщенні. Наступний крок це – відкриття виду діяльності в податковій службі. Підприємцю має стати на облік у фондах, за реєструвати працівників. Таким чином відбувається відкриття центру оздоровчого фітнесу.

Проведений нами аналіз довів, що до центрів оздоровчого фітнесу, в яких проводять професійну діяльність фахівці з фізичного виховання та спорту зараховують також і СПА-заклади, на базі яких є фітнес-зали.

В.В. Єжов вважає, що “на сьогодні в Україні існує традиція академічної школи фізіотерапії, курортології та відновлювальної медицини і великий науково-практичний досвід у галузі санаторно-курортного лікування”, на базі яких надаються й послуги з оздоровчого фітнесу. Учений констатує, що “в Україні оздоровча індустрія та система відновлення здоров’я найближчим часом усе більше буде спрямована на повне науково обґрунтоване використання багаточисленних природних і преформованих фізичних чинників, які сприяють збереженню здоров’я людини і поліпшенню її самопочуття, але незважаючи на достатню кількість відомостей про оздоровчий напрям, що є різноманітним, але не є цілісним, не існує єдиної термінології” [81].

Аналіз проведений О.В. Погонцевою, ґрунтується на висновках таких дослідників як В.В. Єжов, О.А. Гоженко, С.Н. Бучинський й І.Ф. Душкін, і дає змогу констатувати той факт, що “в умовах існуючої нормативної і матеріально-технічної бази в Україні природним у рамках розвитку СПА є створення мережі wellness-центрів (центрів здоров’я), у складі сучасних оздоровчо-реабілітаційних комплексів” [204].

Спираючись на дослідження С. Кучмистого, ми можемо констатувати, що “аналітики провідних операторів ринку одностайно стверджують: ринок СПА і wellness-центрів в Україні перебуває на стадії швидкого розвитку” [204].

О. Беліхіна та Я. Ямпольська констатують, що велнес є індустрією, яка дуже швидко розвивається, яка допомагає своїм користувачам уповільнити старіння, подовжити молодість й підвищити власний життєвиць тонус.

Ю.В. Менхін та А.В. Менхін тлумачать поняття “фітнес” як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, яка обумовлена індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційною визначеністю та особистісною зацікавленістю, які можна поділити на три види (загальний, фізичний та спортивно орієнтований), які мають свої особливості в змістових частинах заняття (межі рухової активності, напруги, складності, емоційної окрашеності [100].

З.Л. Заводська наголошує, що в якості товару фітнес-послуга представлена на ринку як вузькоспеціалізований продукт, спрямований на задоволення потреб населення в руховій активності та здоровому способі життя, що визначає необхідність вивчення сегментів ринку як структурних елементів з урахуванням їх індивідуалізації [199].

Як свідчить аналіз проведений О.В. Погонцевою, з позицій сьогодення сутність поняття “СПА” у широкому розумінні охоплює такі складові: купання (у ванні, відкритому/закритому басейні, джакузі, сольові ванни), фітнес-програми (несилові тренування, кардіотренування, гімнастика, вправи на розтягнення, для суглобів), медитацію, йогу; до класичної СПА-терапії належить: аеро-, геліо- і таласотерапія в поєднанні з масажем та спеціальною гімнастикою; до СПА-процедур зараховують: гідро- та бальнеотерапію, до яких віднесено також і аквааеробіку та аквіфітнес [204].

С. Кучмистий і К. Казимилова вважають, що “фактично будь-яка ефективна СПА-програма – це синтез сучасної науки, народних традицій і мистецтва, покликаних слугувати не тільки досягненню косметичних перетворень, й, у першу чергу, гармонізації тіла, духу й розуму” [137, с. 86]. Тому розповсюдженою стала практика відкриття на базі СПА-салонів фітнес-залів, у яких можуть працювати майбутні спеціалісти з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктори з оздоровчого фітнесу.

Отже, проведений аналіз свідчить про те, що центри оздоровчого фітнесу належать до профілактично-оздоровчих закладів, де можуть здійснювати професійну діяльність фахівці з фізичного виховання та спорту, готовність яких

до вирішення професійних завдань має бути на високому рівні з метою конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

Оскільки останнім часом відкривається велика кількість центрів оздоровчого фітнесу, необхідно їх структурувати, запровадивши класифікацію.

Таким чином, умовно можна поділити всі центри оздоровчого фітнесу за пропонованими фітнес-програмами. До I групи можна зарахувати такі фітнес-центри в яких пропонують тільки фітнес-програми аеробного спрямування, такі як: базова аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка тощо. До II групи належать фітнес-центри, в яких крім аеробіки використовуються інші напрями оздоровчого фітнесу, такі як: пілатес, фітнес-йога, калланетика та ін. До III групи можна зарахувати фітнес-центри, в яких використовуються інші спортивні напрями, але пропоновані у фітнес-форматі. До них належать такі види спорту як: карате, ушу, дзюдо тощо (рис. 1.6).



Рис. 1.6. Класифікація центрів оздоровчого фітнесу

Інший поділ умовно можна провести за побутовими умовами. До I групи належать фітнес-центри, які мають усього один спортивний зал. До II групи зараховують фітнес-центри, в яких є два або більше спортивних залів. І до III групи належать фітнес-центри, в яких крім декількох спортивних залів є ще й

басейн, кафе-бар (з пропонуванням так званого фітнес-меню) і додаткові послуги, такі як косметолог, перукар, масажист.

Останнє блок становить поділ фітнес-центрів за кількістю клієнтів, які займаються. Відповідно до цього поділу малими є центри кількість клієнтів яких не перевищує 150 осіб. Середні – кількість клієнтів від 150 і до 300 осіб. Великі – кількість клієнтів від 300 і більше.

Т.Ю. Круцевіч вважає, що “оздоровчий фітнес” (Health related fitness) спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниженню ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо) [258, с. 12].

Т.Ю. Круцевіч наголошує, що “фітнес як рухова активність – це спеціально організована діяльність в межах фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття з корекції ваги тіла тощо, а як оптимальний фізичний стан містить досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень розвитку захворювань” [258, с. 13]. На думку вченої, в цьому розуміння фітнес виступає критерієм ефективності заняттями руховою активністю.

1.3. Узагальнення педагогічно-спортивного досвіду фахівців з фізичного виховання та спорту й інструкторів, які працюють у центрах оздоровчого фітнесу

Вікіпедія визначає поняття “фітнес” в широкому розумінні від англ. fitness, від дієслова to fit – відповідати, бути в хорошій формі – як загальну фізичну підготовленість організму людини [103].

Слово “фітнес” має досить широкий спектр тлумачень – придатний, бадьорий, пристосований, здоровий. Найбільш близьким за значенням виступає слово “підготовлений”. Однак англійськими відповідниками цього терміну є “readiness”, “training” [31].

Узагальнено фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, розпорядження необхідними резервами для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвого фізичного та психічного напруження в стані гармонії з навколишнім середовищем [31].

Е.Т. Ходлі та Б.Д. Френкс визначають поняття “фітнес” як складову здоров’я, що забезпечує високу якість життя. Збільшення компонентів фітнесу пов’язано з позитивним здоров’ям, а зниження їх збільшує ризик виникнення захворювань. Оздоровчий фітнес – оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку проблем здоров’я.

Е.Т. Ходлі і Д.С. Френкс поділяють фітнес на різні категорії: а) загальний фітнес – це прагнення до оптимального якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти; б) фізичний фітнес – прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості за результатами тестування, малий ризик порушень здоров’я [281].

Е.Н. Медіна розглядає фітнес як кілька значень: по-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування її здоров’я. Як правило, це тренування з обтяженнями, спрямованими на зміцнення і збільшення м’язової маси; “Аеробні” або “кардіо-тренування”, спрямовані на розвиток серцево-судинної та дихальної систем; тренування гнучкості; формування культури харчування і здорового способу життя. Найбільш близьким до поняття “фітнес” у російській мові є поняття “фізична культура”, як вид спорту, що з’явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу. Збільшення прихильників максимального розвитку фізичних якостей серед жінок, з одного боку, і стрімке зменшення популярності змагального жіночого бодібілдингу, з іншого, виявили потребу у зміні форми та критеріїв, за яким могли б змагатися жінки. Реалізувалася ця тенденція у вигляді досить популярних зараз змагань з

“фітнесу”, де є критеріями оцінювання, як пропорції тіла спортсменки, так і вміння ним володіти в так званій довільній програмі [164].

Л.М. Глахан вважає, що принципова відмінність “фітнесу” від фізкультури полягає в тому, що тепер ми самі повинні оплачувати власну хорошу фізичну форму. На думку автора, єдина проблема, яка виникає в цілому по країні, це те, що фітнес-клуби не готують майбутніх спортивних чемпіонів, а є фізичною активністю для всіх бажаючих витратити свої гроші з комфортом, задоволенням і користю для здоров'я [49].

В.Н. Голубєв і П.В. Родічкін вважають, що фітнес – це комплексне відновлення та підтримання здоров'я за допомогою правильного харчування, очищення організму, індивідуальних фізичних навантажень, синтез фізичних вправ гімнастики та занять на тренажерах для підтримки та удосконалення фізичного та функціонального стану осіб, що займаються [100].

В.А. Гріднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова і Г.А. Комендантов [4], Ж.А. Белокопитова [20], О.Б. Мякінченко [172] зазначають, що одним з найпоширеніших напрямів оздоровчого фітнесу є аеробіка. Автори тлумачать поняття “аеробіка” як систему оздоровчих занять, що базуються на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів.

Класифікацію сучасних видів фітнесу подано в таб. 1.1.

Таблиця 1.1.

Класифікація сучасних видів фітнесу

Різновид	Характеристика різновиду
За Л.М. Глахан	
Танцювальна аеробіка	Комплекс вправ, виконуваних під музику. Цей вид аеробіки покликаний стимулювати функціональність серцево-судинної системи, поліпшувати координацію рухів, вирівнювати поставу. Танцювальна аеробіка впливає на розвиток координаційних здібностей, спритності, просторово-часових характеристик, та відчуття ритму [133]
Степ-аеробіка	Спеціальний комплекс, розроблений для профілактики та лікування остеопорозу й артриту, зміцнення м'язів і відновлення після травм коліна. Цей різновид аеробіки з успіхом замінить комплекс реабілітації. Заняття степ-аеробікою проводяться з використанням спеціальної степ-платформи, що істотно збільшує навантаження. Початковці найчастіше осягають ази степа на підлозі, відпрацьовуючи основні рухи, і тільки потім стають на платформу [100]

	Фітбол	Вправи на м'ячах мають оздоровчий ефект, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних центрів [221]
	Аква-аеробіка (водна аеробіка)	Гармонійно впливає на всі органи та просто незамінна як відновний комплекс вправ після перенесених травм, оскільки не має протипоказань. Вона покращує роботу суглобів, розтягує зв'язки. Під час занять водною аеробікою спалюється багато калорій, що для бажаючих скинути зайву вагу є перевагою
	Слайд-аеробіка (ковзання)	Найбільш придатна для жінок, які бажають позбутися зайвої ваги. Цей комплекс зміцнює всі групи м'язів. Тренування являє собою ковзання по спеціальній доріжці близько 1,5 м у спеціальному взутті. Незважаючи на уявну простоту, фактор навантаження у цього напрямку аеробіки досить високий (особливо, якщо ви підключите рухи руками)
	Шейпінг	Комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, яка об'єднує заняття фізичними вправами, принципи харчування, мистецтво (хореографія) та концепцію шейпінг-доглянутості [213]
за Т.В. Іванчіковою [99]		
	Кі-Бо-аеробіка	Складний різновид аеробіки, включає силові вправи та вправи на координацію, добре сприяє зниженню ваги, цей комплекс є сумішшю аеробіки та східних єдиноборств
	Джаз-аеробіка	Один найбільш своєрідних і складних різновидів аеробіки, ця програма призначена для підготовлених людей: тих, хто має хореографічну або спортивну підготовку, займався базовою і танцювальною аеробікою. Зберігаючи всі риси спортивно-оздоровчої гімнастики, на тренуванні вивчаються техніка руху джазового танцю, вид кроків, стрибків і обертань. В основній частині програми використовуються елементи класичного, афроамерика й модерн-джазу
	Спінінг	Групові заняття на стаціонарних велотренажерах під музику, відвідувачі заняття крутять педалі тренажера за командою інструктора, то прискорюючи, то зменшуючи темп
	Тай бо	Фітнес-програма високої інтенсивності, яка охоплює рухи з таких дисциплін, як бокс, карате та теквондо, заміксовані з аеробними кроками і доповнені класичними силовими вправами
	Фанк-аеробіка	Аеробіка з танцювальними елементами, запозиченими з клубних танців, стимулює роботу серця і легенів, підвищує координацію рухів і спритність
	Пластичний фітнес	Пластика поєднується з граціозністю, а частота повторів плавно переходить у різноманітні зв'язки рухів. Тренуються різні групи м'язів
	Пілатес	Свідоме виконання багатофункціональних вправ, що сприяє досягненню балансу між силою і гнучкістю
	Каланетика	Спеціальна гімнастика, заснована на принципі: незручне зробити зручним

Е.Г. Сайкина та Г.Н. Пономарьов тлумачать поняття є “фітнес-технології” як сукупність наукових засобів, кроків та прийомів, сформований у відповідний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, який забезпечує гарантоване досягнення результату, на засадах вільного мотивованого вибору занять фізичними правами з використанням іноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного обладнання та устаткування [221; 212].

Ю. Усачов наголошує на тому, що “складання фітнес-програм базується на специфіці видів спорту, таких як гімнастика, легка атлетика, плавання, різні види єдиноборства, аеробіка тощо, але найбільш важливим чинником для складання є дія на організм тих, хто займається, таких впливів як оздоровчі, рекреаційні та реабілітаційні” [271].

Отже, на нашу думку, є актуальним питання про здійснення відповідної професійної підготовки у ВНЗ та відповідну адаптацію до професійної діяльності в умовах центрів оздоровчого фітнесу фахівців з фізичного виховання та спорту.

З огляду на те, що в центрах оздоровчого фітнесу використовуються різноманітні напрями застосування фітнес-технологій, вважаємо за необхідне під час підготовки майбутніх фахівців приділяти велику увагу різноманітністю фітнес-програм та адаптації майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до реалізації професійних завдань в умовах центрів оздоровчого фітнесу. Крім того необхідно відзначити той факт, що фітнес-індустрія швидко розвивається і є постійною динамічною системою, тому фахівці з фізичного виховання та спорту, які здійснюють професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу повинні володіти достатніми теоретичними знаннями для розроблення та формування фітнес-програм, потребують постійного самовдосконалення та проходження відповідних курсів з підвищення отриманої раніше кваліфікації фахівця. Такий поділ є дуже важливим для того, щоб у центрах оздоровчого фітнесу, застосовуючи різні фітнес-програми, можна було зацікавити якомога більше людей з різними віком, статтю, станом здоров'я, захопленням, рівнем фізичного розвитку займатися спортом.

Незважаючи на напрямок фітнес-занять, будь-яке тренувальне заняття має свою окрему структуру. Структура заняття орієнтована на головну мету фітнес-тренування – поліпшення витривалості (уміст кисню – МСК). Крім того, тренуються й інші фітнес-компоненти (сила, гнучкість, координація), що вносить свої особливості.

Загальна структура має 5 головних фаз: 1) вом-ап (Warm-up) – розминка; 2) кардіо-фаз (Cardio-phase) – аеробна фаза; 3) кул-даун (Cool Down) – охолодження; 4) фло-вок (Floorwork) – силова фаза; 5) стретчинг (Stretching) – розтяжки.

У загальному вигляді фітнес-заняття складається з таких основних фаз: розминка, аеробна фаза, заминка, силове навантаження.

Розминка має велике значення, але, на жаль, її часто ігнорують, результатом чого є розтягування м'язів. Розминка має на меті: по-перше, розігріти м'язи спини та кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, відповідають аеробній фазі. Мета – підготовка організму до навантаження; музичний темп 124–136 бітів; тривалість $\approx 15\%$ від загального часу занять (з 60 хв. Загального часу заняття – це приблизно 10 хв.).

Аеробна фаза становить “ядро” занять. Мета: поліпшення витривалості через субмаксимальні навантаження (60–85% ЧСС макс) протягом достатнього часу (15–30 хв.). Тут також дотримують принцип зміни швидкості музичного супроводу (а отже і навантаження). На перших хвилинах кардіо-фази інтенсивність нарощується, потім певний час залишається на певному рівні і потім поступово знижується. Цей виток навантаження досягається шляхом виконання різних напружених кроків, рухових форм і швидкості музичного супроводу (від 128–158 бітів до 140–160 бітів).

Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті вправи, які складають програму фітнес-тренування. Обсяги навантажень мають бути помірними, оскільки стомлення, що накопичилося, може привести до травм м'язів і суглобів.

Фітнес тренування – це навантаження, які збільшують частоту дихання і серцевих скорочень, не порушуючи рівноваги між умістом і використанням кисню, при цьому навантаження виконуються не з максимальними зусиллями упродовж доволі тривалого періоду часу. Для більшого ефекту, необхідно займатися з інтенсивністю, що забезпечує ЧСС 65–80 % від максимальної.

Потрібно навчитися визначати пульс, спочатку в стані спокою. При цьому необхідно знати максимальну частоту серцевих скорочень. Для двадцятирічної дівчини це 200 уд/хв. Значить, оптимальний пульс для фітнес-занять становить 140-160 уд/хв. Таку ЧСС необхідно підтримувати безперервно, принаймні упродовж, 20 хвилин занять. Якщо займатися з такою інтенсивністю 4 рази на тиждень, то досить швидко відчувається тренувальний ефект: покращується підготовленість, зміцнюється витривалість. Відмінним засобом перевірки інтенсивності навантаження є тест “розмовою”. Якщо під час фітнес-тренування є можливість продовжувати розмову, це означає, що інтенсивність прийнятна. Якщо людина збивається з дихання і не здатна підтримати розмову – навантаження вище за прийнятне.

Мета заминки – зміцнення мускулатури всього тіла (збільшення м'язової сили та м'язової витривалості). Особливо важливі групи м'язів, які не навантажувалися в попередній кардіо-фазі (м'язи бічної поверхні тулуба, сідничні, живота, спини). Це покращує руховий контроль і поставу. З метою ізолювання окремих м'язових груп, багато вправ виконується лежачи на підлозі. Музичний темп – 112–128 бітів, тривалість 10–15 хв.

Третя фаза фітнес-занять займає мінімум п'ять хвилин; упродовж усього цього часу необхідно продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень.

Найважливіше після фітнес-занять – продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати з ніг до центральних судин. Діяльність серцево-судинної системи може порушитися, оскільки кровотік сповільнюється швидше, ніж скорочення серця. Ось чому необхідна правильна заминка після кожного заняття. Основний її принцип – ніколи не закінчувати вправу різкою зупинкою. Падіння артеріального тиску має бути поступовим. Завершивши основну, найбільш напружену частину заняття, потрібно дотримуватися таких вимог: не стояти на місці без руху, навіть у той момент, коли вимірюється пульс; не сідати. Якщо після напруженого тренування відчувається нудота або

запаморочення під час заминки, то варто декілька хвилин просто полежати на спині, піднявши ноги вгору.

Силове навантаження виконується у фазі фітнес-заняття, яка повинна продовжуватися не менше 10 хв., включає рухи, що зміцнюють м'язи і розвивають гнучкість. Вправи обтяженням різного вигляду або силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування або будь-які інші силові вправи) сповна відповідають призначенню цього етапу.

Якщо строго дотримуватися всіх 4 фаз в фітнес-заняттях, то жодних серйозних травм не може статися. При дотриманні рекомендованого часу всіх чотирьох фаз фітнес-тренування займе не менше 40 хв.

Дуже важливим компонентом під час проведення фітнес-заняття є музичний супровід. Музика, використовувана під час занять, є тією канвою, від якості якої багато в чому залежить ефективність і привабливість тренувального заняття для тих, хто займається. При проведенні занять широко використовується сучасна музика, на яку «накладаються» рухи танцювального характеру, що відповідають її стилю. Це зумовлює необхідність відповідної підготовки тренера. Від уміння тренера проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним наповненням, привертати увагу тих, хто займається до виразних, точних і красивих рухів до певної міри залежить ефективність занять.

Варто відзначити, що на деяких оздоровчих заняттях музика використовується як фон для зняття монотонності від однотипних багато разів повторюваних рухів (пілатес, каланетика, стретчинг, фітнес-йога). Під час інших занять музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер і керує темпом рухів (аеробіка, степ-аеробіка, шейпінг та інші).

Заняття з музичним супроводом мають і велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійно, що підсилює їх дію на організм, сприяє підвищенню працездатності,

а також оздоровленню й активному відпочинку. Музика може бути використана і як чинник навчання, оскільки рухи легше запам'ятовуються.

Серед багатьох показників, що визначають кваліфікацію фахівця, в першу чергу необхідно виділити музично-рухові уміння, використовувані при проведенні занять.

Залежно від музичного супроводу підбирається спеціальна хореографія для кожного фітнес-заняття. Під хореографією прийнято розуміти модернізацію основних засобів зі сфери танців і гімнастики.

Структурні компоненти хореографії в аеробіці відображено в ієрархічній будові, початковим в якій є елемент (див. рис. А. 1.1., додаток А).

Елемент – це найменша, але водночас повністю закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основну дію та закінчення. Елементи в аеробіці відрізняються доступністю і простотою рухових дій.

У тренувальному занятті виділяються декілька шляхів створення різновидів елементів, дозволяються у різноманітні засоби для зміни навантаженості вправ, а саме: вертикальне переміщення загального центру тяжіння (додавання пружних рухів); горизонтальне переміщення тіла, рухи можуть виконувати з просуванням уперед, назад, в сторони, по діагоналі, по дузі; зміна площини виконання рухів, рухи можуть виконуватися у фронтальній площині, сагітальній і горизонтальній площинах; різні рухи руками, головою, тулубом, викликають координаційну ускладність рухів і фізіологічна їх навантаженість, особливо під час русів руками з великою амплітудою; повороти всім тілом. Елементи можуть об'єднуватися в з'єднання, при цьому важливе значення має логічний перехід від одного руху до іншого, що означає таке: завершуюча фаза рухової дії попередньої вправи повинна відповідати початковій фазі наступної; перехід від одного елемента до іншого відбувається з вільної ноги; початкова фаза руху виконується в площині, в якій завершилося попереднє.

Умовно можна виділити декілька методів створення з'єднань і комбінацій: метод лінійної прогресії; метод від "голови" до "хвоста"; метод

“складання”; “блок-метод”. Далі вважаємо за необхідне розглянути особливості кожного з перелічених методів окремо.

При методі лінійної прогресії на початку багатократно повторюється той або інший елемент “А” ногами, потім продовжуючи виконувати його, додається рух руками. Потім його можна ускладнювати за рахунок зміни напрямку, темпу тощо. Далі переходять до іншого елемента “Б”. Таким чином, вибудовується “ланцюжок” елементів (див. рис. А. 1.2., додаток А).

Така побудова сповнає доступною для початківців і справляє, за певної тривалості, хороший ефект на серцево-судинну й дихальну системи, тобто дотримується достатнє аеробне навантаження. Одночасно створюються координаційні заготовки для подальшого ускладнення рухових завдань.

Метод від “голови” до “хвоста”. При його застосуванні з’єднання складається завжди з двох вправ. Спочатку виконується і багато разів повторюється вправа “А”, потім “Б”, знову повертаємося до вправи “А” і сполучаємо її з вправою “Б”. Кожна вправа повторюється багато разів. Вивчається нова вправа “В”. Потім проходить тренування з’єднання “Б-В” (вправа “А” не повторюється), далі іде – “Г” тощо (див. рис. А. 1.3., додаток А).

Метод “складання”. На відміну від попередньої методики в комбінації повторюються не окремі вправи, а їх поєднання. Виконується вправу “А”, потім виконати вправу “Б”. Далі потрібно з’єднати вправи “А” і “Б” і багато разів повторити з’єднання “А + Б”. Після цього виконується вправа «В», яка додається до попереднього з’єднання і багато разів повторюється “А + Б + В”. Потім виконується наступна вправа “Г”, цей елемент додається до попереднього з’єднання і багато разів повторюється “А + Б + В + Г”. Можливе утворення комбінації з декількох, звичайно 4–8 елементів (див. рис. А. 1.4., додаток А).

“Блок-метод” є найбільш складним в організації різних елементів хореографії. Потрібно виконати вправу “А”, потім вправу “Б”, після чого багато разів повторити з’єднання “А + Б”. Виконується вправа “В”, без з’єднань виконується вправа “Г”. Багато разів повторюється з’єднання “В + Г”. після

чого багато разів повторюється з'єднання "А + Б + В + Г". Таким чином, комбінація складатиметься з 4 елементів (на 32 рахунки або більше). Можна продовжити комбінацію, додавши елементи "Е", "Ж" тощо. Між окремими комбінаціями виключаються паузи, вони заповнюються простими елементами (див.рис. А. 1.5., додаток А).

Можна виділити два напрями створення комбінацій: а) регламентований варіант; б) вільний стиль.

Регламентований варіант. Складання навчальних комбінацій можна умовно поділити на декілька етапів.

I етап – підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовленості групи, з одного боку, і відповідати поставленим завданням – з іншою.

II етап – вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежатиме темп виконання, характер, емоційна дія тих, хто займається.

III етап – безпосереднє складання комбінації на певну кількість рахунків (на 32, 64 рахунки та ін.) з урахуванням динамічних акцентів у музиці. Слід враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки, танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, а інші – на 4 рахунки. На цьому етапі інструктор запам'ятовує складену композицію і доводить її до виконання на високому технічному і емоційно-виразному рівні.

IV етап – вибір методики для вивчення комбінації і "розкладання" комбінації за навчальною методикою.

V етап (завершальний) – виконання повної програми з освоєння комбінації з контролем за частотою серцевих скорочень для орієнтовної оцінки фізіологічного навантаження програми.

Складність навчання в оздоровчому тренуванні пов'язана з дефіцитом часу. Ті, хто зазвичай займаються, в змозі відвідувати заняття не більше 2–3 разів на тиждень, при цьому щонайшвидше досягти бажаного ефекту: схуднути, поліпшити фігуру, здоров'я, отримати задоволення, а не нудьгувати

на заняттях. Тому на відміну від спорту високих досягнень, навчання відбувається “на ходу”, зберігаючи принцип потокового виконання рухів. Це підвищує вимоги до інструкторів, а саме, уміння лаконічно й чітко пояснити техніку, швидко вказати на помилки і тут же виправити їх. Пояснення з розучування і зауваження інструктор повинен робити в тактовній і дохідливій формі.

Для того, щоб були виконані всі вимоги до проведення тренувального заняття фахівцю з фізичного виховання і спорту необхідно знати термінологію уживану на заняттях з оздоровчого фітнесу (див. табл. А. 1.1., додаток А).

У фітнес-тренуванні застосовуються два методи навчання: цілісний і розчленований. Відносно доступні рухи розучуються цілісним методом. Натомість різного роду “домішки” у вигляді рухів руками вимагають розчленовування. Спочатку розучуються рухи ногами, потім руками, а лише після цього виконується цілісна рухова дія. Розчленований метод застосовується також при розучуванні різних танцювальних складних за координацією рухів.

Усі свої вміння та навички майбутній фахівець з фізичного виховання та спорту має вміти використовувати якомога ефективніше. Одним з показників ефективності є кількість тих, хто займається, у фітнес-групі.

Мета фітнес-груп – сприяти зміцненню здоров’я, тривалому збереженню високої працездатності, продовження творчого, активного життя. Ця мета досягається за допомогою таких завдань: підвищення функціональних можливостей всіх систем і органів; профілактика різних захворювань; відновлення і тривале збереження високого рівня розвитку фізичних якостей і життєво необхідних навичок, а також загальної працездатності; організації правильного рухового режиму, активного відпочинку та дозвілля; формування потреби до щоденних занять фізичними вправами; отримання знань, умінь і навичок із самостійних занять фізичною культурою і спортом; існують рекомендації для підвищення рівня фізичної підготовленості у здорових дорослих людей, які наведено у табл. А. 1.2. (додаток А).

Заняття у фітнес-групах повинні проводитися інструкторами, що мають спеціальну вищу освіту. Нажаль на сьогодні дипломованих фахівців у цій галузі не вистачає. У зв'язку з цим необхідно адаптувати для роботи в центрах з оздоровчого фітнесу фахівців з фізичного виховання і спорту, тому що фахівців, які мають вищу освіту в цій галузі набагато більше. Групи комплектуються залежно від статі, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, віку і професій.

Досвід роботи і наукові дослідження показують, що у фітнес-групах при багаторічних заняттях зі спрямованості навчального матеріалу виділяють 4 етапи: I етап (близько 2 місяців) – початковий. Мета занять – адаптація серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, ОРА до фізичного навантаження. Ті, хто займається, в основному засвоюють найпростіші фізичні вправи; II етап (від 2 до 8 місяців занять) спрямований на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, на підготовку нервової, серцево-судинної, дихальної систем організму до поступового збільшення обсягу та підвищення інтенсивності виконання вправ; III етап (2–3 роки) – етап тренування дихальної, серцево-судинної систем організму, підвищення фізичної підготовленості; IV етап – полягає у збереженні на тривалий термін хороший стан здоров'я, відносно високий рівень працездатності, фізичної підготовленості.

Основна кількість клієнтів, що приходять у центри оздоровчого фітнесу, – жінки. Зміни жіночого організму відбуваються в трьох основних напрямках: фізіологічному, психологічному й фізичному. У житті жінки розрізняють вікові періоди, один із яких 35–55 років. Відсутність розподілу настільки великого вікового відрізка спостерігається і в методичних рекомендаціях для занять фізичними вправами. Додатковий поділ середнього віку не пропонується, але виділяється проміжок від 45 до 55 років, що називається клімактеричним. Методика занять у таких фітнес-групах має свої специфічні особливості. Переважають методи строго регламентованих вправ, де можна точно дозувати навантаження [57].

Не існує єдиної форми занять, яка задовольняла б усі категорії групових занять, але існують загальні принципи, застосовні для всіх видів групових занять. Починаються заняття з попередньої підготовки, за якою іде розминка, що включає виконання певних рухів, відповідної специфіки групового заняття, які готують організм до кардіореспіраторного компоненту заняття. Ці рухи виконуються з невисокою, середньою швидкістю та амплітудою. За розминкою іде кардіореспіраторний компонент занять, спрямований на підвищення кардіореспіраторної витривалості, поліпшення складу тіла і підтримування підвищеної ЧСС протягом 10–30 хв. Після цього інтенсивність заняття поступово знижується, що забезпечує зниження ЧСС до рівня спокою. Компонент розвитку м'язової сили і витривалості може бути включений у заняття або до, або після кардіореспіраторного компонента, залежно від виду і специфіки заняття. Заняття завершується розвитком гнучкості [273, с. 146–147].

Усі 4 компоненти – розминка, кардіореспіраторна витривалість, м'язова сила, витривалість м'язів і гнучкість – характерні для більшості групових занять фітнесом. Дуже важко спланувати групові заняття, які б відповідали потребам усіх тих, хто займається. Об'єднання початківців з більш досвідченими учнями може створити для інструктора певні проблеми. Тому доцільно організовувати окремі заняття для різних категорій тих, хто займається.

Важливе місце в роботі інструктора в центрах оздоровчого фітнесу посідає його підготовка до занять. Існує кілька загальних принципів підготовки до групових занять. Інструктор повинен: знати історію хвороби і стан здоров'я своїх клієнтів; приходити до початку заняття й інструктувати нових клієнтів; оглядати і, в разі необхідності, рекомендувати відповідну спортивну форму та взуття; тримати все в повній готовності перед початком занять (музика та інвентар для заняття); знати свою групу і представити себе (якщо з групою працює вперше); оголосити мету заняття та завдання тих, хто займається [273, с. 146].

Результати власних досліджень дали змогу зробити висновок, що ритмічність можна розвивати, якщо в програму навчання студентів зі спеціальності фізичного виховання, будуть включені дисципліни, в яких використовується музичний супровід.

Ми вважаємо, що за іншої послідовності вивчення ефект досягається швидше (див. табл. А.1.3., додаток А).

У зв'язку з тим, що специфіка тренувальних занять з аеробіки – це виконання вправ під спеціальний музичний супровід. Обов'язково необхідно щоб усі вправи виконувалися ритмічно.

У спорті поняття “ритм” є похідним від слова “ритмічність”, у зв'язку з цим, на наш погляд, бажано розглянути визначення терміну “ритм”.

Аналіз словників та енциклопедичних видань засвідчив, що поняття “ритм” тлумачать по різному. Його визначають як: міра, в музиці чи в поезії; мірне наголос, протяжка голосом, розспівування (Тлумачний словник В.І. Даля) [262]; як рівномірне чергування будь-яких елементів (звукових, рухових тощо), властиве дії, течії або розвитку чого-небудь (Новий словник російської мови Т.Ф. Єфремова) [83]; рівномірне чергування яких-небудь елементів, моментів (прискорення й уповільнення, напруга й ослаблення в русі або протягом чого-небудь) (Тлумачний словник Д.Н. Ушакова) [263]; рівномірне чергування мовних, звукових, зображальних елементів у відповідній послідовності; періодичне рівномірне членування звуків, рухів, зображень за такими ознаками, як сила, тривалість тощо; розміреність, злагодженість у протіканні чогось (автори “Вікіпедії”) [103].

Ритм, метр и темп поняття різні.

Т.Ю. Курцевич тлумачить поняття “ритмічна характеристика рухів” як “відповідність у часі сильних, акцентованих рухів, пов'язаних з активними м'язовими зусиллями і напругою, і слабких, щодо пасивних рухів”. Автор констатує, що “під час проведення загальнорозвиваючих вправ, потрібно акцентувати увагу на тому, що всі рухові дії повинні йти з чергуванням активних і пасивних рухів” . На думку науковця, “руховий ритм виявляє себе в

упорядкованому чергуванні різних часових інтервалів: сильних і слабких (акцентованих і пасивних) частин цілісного рухового акта”. Отже, висновок, який робить Т.Ю. Курцевич – “руховий ритм виступає фундаментальним початком, організуючим розподіл зусиль у просторі та часі” [258].

На нашу думку, ритмічність в рухах призводить до гармонійного виконання та ефектному показу фізичних вправ.

Загальновідомо, що цілісне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Володіння лише частиною або відсутність однієї зі складових заняття не дає змогу дозволяє планувати його повноцінно, і як результат – проводити цілісне заняття. Тому одне із завдань – це навчити майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту проводити і планувати цілісні заняття.

Спочатку студент має вивчити окремі частини заняття, правильно добирати навантаження та дозування, а тільки потім переходити повноцінного проведення цілісного заняття з оздоровчого фітнесу. На нашу думку, педагоги, які керують педагогічною та переддипломною практикою майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, що проводитимуть професійну діяльність в центрах оздоровчого фітнесу, мають наголошувати на тому, що дуже важливим є вміння фахівця якісно проводити заняття. При цьому, перш ніж вдаватися до реалізації професійних завдань з відвідувачами занять з оздоровчого фітнесу, студенти обов’язково повинні досконало оволодіти навичками професійного спілкування та взаємодії з відвідувачами центрів оздоровчого фітнесу.

Наш особистий практичний досвід підготовки інструкторів з оздоровчого фітнесу надає можливість констатувати той факт, що для фахівців-початківців досить складно контролювати час заняття, вони не відчують тимчасові паузи, проміжки між повторами комбінацій; виникає проблема: розгубленість у подальших діях, відхилення від запланованого заздалегідь ходу проведеного заняття. Саме тому, ми вважаємо за необхідне в процесі навчання приділяти особливу увагу розвитку у студентів почуття “володіння часом”, для чого вони

повинні чітко знати: скільки часу потрібно для кожної виконаної рухової дії (комбінації), скільки часу достатньо для паузи між повторами вправ.

Аналіз джерельної бази та навчальних планів ВНЗ (див. додаток А, табл. А. 1.4.) свідчить про те, що проблема підготовки студентів спеціальності “Фізичне виховання і спорт” – майбутніх фахівців з фітнесу – залишається актуальною. Програма ВНЗ забезпечує студентів великою теоретичною і практичною підготовкою, але поєднання отриманих знань і реалізація їх у самостійній практиці викликають деякі труднощі.

Отже, виходячи з цього ми констатуємо, що фахівець з фізичного виховання та спорту, який здійснює професійну діяльність в центрах оздоровчого фітнесу повинен мати достатню фізичну підготовленість, теоретичну обізнаність щодо особливостей занят з використанням різноманітних засобів та фітнес-технологій, мати базові музичні знання, уміння та навички.

1.4. Сутність і структура готовності фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Структура професіоналізму педагогічної діяльності молодого фахівця передбачає, який фахівець має сформуватися в процесі профадаптації, та включає професіоналізм знань (педагогічних, методичних, психологічних, філологічних, загальних і рефлексивних), професіоналізм спілкування (соціально-комунікативні, соціально-психологічні уміння та володіння формами педагогічного впливу), професіоналізм самовдосконалення (розуміння необхідності професійного зростання та практичні дії, спрямовані на досягнення вищого професійного рівня). При цьому головним фактором впливу на розвиток професіоналізму молодих фахівців з фізичного виховання та спорту є саме система їхньої освіти адаптаційного періоду [1].

Підготовленість до професійної діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту розглядається як результат процесу комплексної організації навчально-виховних впливів, спрямованих на формування у

майбутнього фахівця позитивного ставлення до професійної діяльності у галузі фізичної культури й оволодіння системою методологічних поглядів, переконань, теоретичних знань і концепцій, практичних умінь і навичок, необхідних для вироблення основ професійної майстерності [110].

Це все у повній мірі стосується і фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть в центрах оздоровчого фітнесу.

Як зазначає Л.П. Сущенко, актуальною стає проблема переходу фахівців з одного напрямку або сфери професійної діяльності в інші. Ефективність особистих ресурсів для переорієнтації професійної діяльності в процесі підвищення кваліфікації, отримання нової професійної освіти або кваліфікації визначається готовністю особистості до пізнавально-творчої діяльності [253].

Незважаючи на те, що проблемі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту присвячено багато дисертаційних досліджень [236, 176], зокрема адаптації їх до професійної діяльності [153, 275], вміння використовувати спортивний менеджмент в оздоровчих центрах [19], підготовці фахівців вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту до практичної діяльності з глухими дітьми [156], вивченню оздоровчих напрямків [68, 169] цільових груп оздоровчих центрів, у тому числі студенти і їх заняття фізичною культурою в позаурочний час [162, 113]. Водночас праць, які розглядають професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу, нами не виявлено. Тому залишається актуальною тема готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Незважаючи на те, що професійна діяльність вчителів фізичної культури та інструкторів, які працюють в центрах оздоровчого фітнесу, значно відрізняється від діяльності викладачів вищих навчальних закладів, у програмах великих відмінностей немає. Таким чином, нам необхідно виявити аспекти готовності фахівців з фізичного виховання та спорту, для того, щоб визначити відмінності в готовності фітнес-інструкторів та вдосконалити навчальні програми.

Що стосується теоретичних дисциплін, то вони є важливими, як для вчителів фізичної культури, так і для інструкторів, що працюють у центрах оздоровчого фітнесу. Однак у програмі навчання для інструкторів, варто приділяти більшу увагу для вивчення таких дисциплін, як: знання педагогічних принципів і методів і теорія й методика фізичного виховання, оскільки великих відмінностей у тому, що повинні знати вчителі з фізичного виховання та інструктора, що працюють у центрах оздоровчого фітнесу немає; при вивченні анатомії і фізіології вже наявні розбіжності, тому що вчитель фізичної культури працює з дітьми шкільного віку – це діти від 6 до 17 років, а інструктор у центрі оздоровчого фітнесу змушений працювати з набагато старшим віковим діапазоном; теорія і методика гімнастики – при вивченні потрібно більше уваги приділяти термінології та вмінню складати і записувати вправи з різних вихідних положень; соціологія – акцент на спілкування з людьми різного віку та соціального рівня, психологія – як дитяча, підліткова, так і дорослої людини. Володіння цими знаннями дасть інструкторові змогу правильно складати тренувальне заняття, уникати використання вправ, які можуть спричинити травми, і спілкуватися з клієнтами.

Вимоги до навчальних подано в табл. А. 1.5., А. 1.6, А. 1.7 (додаток А).

Нами було визначено, що як і для роботи в школі, так і для роботи в центрах оздоровчого фітнесу, майбутнім фахівцям з фізичного виховання та спорту необхідні теоретичні знання з таких дисциплін, як педагогіка, особливо педагогічні принципи й методи, теорія та методика фізичного виховання, анатомія і фізіологія, а також те, як на організм впливають фізичні вправи, теорія та методика гімнастики (для інструкторів велике значення має термінологія). Усі ці дисципліни входять у програму навчання в ВНЗ.

Але нарівні із загальними дисциплінами, що входять до навчальних програм є і спеціальні знання, які мають отримати майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту. Це знання спеціалізованої термінології, знати послідовності поєднання вправ у композиції, складати конспект тренувального заняття, а також знати методичні прийоми варіювання навантаження.

Найбільша різниця у практичній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту полягає в тому, що більшість фітнес-програм варто виконувати під музичний супровід. Тобто усі вправи, що входять у тренувальне заняття, повинні виконуватися в музичний такт, без зупинки на пояснення. А це означає, що сам фахівець із фізичного виховання та спорту має вміти чути музику, показувати вправи під музичний супровід, залежно від особливості фітнес програми, і подавати команди й методичні зауваження одночасно.

Водночас, практичні навички істотно відрізняються. Зміст професійної діяльності інструктора полягає в тому, щоб уміти якісно, тобто правильно і красиво показувати різні вправи залежно від специфіки заняття, мети навчити тих, хто займається, самостійно виконувати вправи та складати комплекси вправ. Натомість учитель фізичної культури повинен уміти показати, пояснити та навчити школяра самостійно виконувати вправи, використовуючи різні методичні прийоми.

Різниця психологічної підготовки полягає у тому, що фахівець із фізичного виховання та спорту, що працює в навчальних закладах спілкується тільки з визначним віком, а в центрі оздоровчого фітнесу він змушений вміти спілкуватися з різними віковими категоріями. А складність цього спілкування полягає в тому, що в навчальних закладах у тих, хто займається, немає права вибору вчителя, а в центрах оздоровчого фітнесу у клієнтів є право вибрати інструктора.

Професіоналізм інструктора групових занять полягає у використанні положень наукових досліджень для задоволення потреб тих, хто займається, а також у плануванні безпечних і ефективних занять [273, с. 136].

Л.Б. Волошко наголошує, що “сучасний процес входження України до європейського освітнього і наукового простору пов’язаний із зростанням вимог до рівня професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, якості знань і умінь, від яких значною мірою залежить рівень розвитку ринку фізкультурно-оздоровчих послуг” [45]. І.П. Зенченков зазначає,

що “інтеграція України в європейське суспільство створює потребу у фахівцях нового якісного рівня і висовує завдання перед фізкультурними вищими навчальними закладами щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності” [94]. Однак на нашу думку, такі самі вимоги можуть бути висунуті й до інших фахівців галузі збереження та відновлення фізичного та психо-емоційного здоров’я людини.

Л.С. Нерсесян і В.Н. Пушкин запропонували таку структуру у вигляді компонентів готовності до професійної діяльності: перший – психічна спрямованість особистості, другий – інтегральний психофізіологічний компонент, і третій – компонент, що реалізується у вигляді структури дій [180].

О.В. Петунін розглядає систему професійно-педагогічної готовності фахівця з фізичного виховання та спорту та включає взаємопов’язані компоненти, а саме: психологічну готовність, практичну готовність до виконання педагогічної діяльності та готовність до подальшого вдосконалення себе як спеціаліста [196].

Т.М. Бугеря зауважує, що “для вдосконалення підготовки фахівців, які поєднують високу професійну компетентність, мобільність, соціальну активність, гуманізм, що допоможуть успішно співіснувати професіоналу в інформаційному суспільстві, потрібна певна оптимізація й актуалізація інноваційних форм і методів організації навчального процесу, поліпшення змісту всього навчання й зміна педагогічної парадигми [33].

Це ж відноситься й до фахівців з фізичного виховання та спорту, які пов’язали свою майбутню професійну діяльність із роботою в центрах оздоровчого фітнеса.

Л.П. Суценко вважає, що “випускники, факультету фізичного виховання, можуть працювати в усіх ланках фізкультурного руху, фізкультурно-спортвних організаціях та об’єднаннях нового зразка (фітнес-клуби, центри здоров’я), в громадських організаціях, молодіжних об’єднаннях, добровільних товариствах, федераціях із масового спорту (аеробіка, фітнес, спортивні танці, більярд), а також у закладах сфери освіти й туризму” [251].

Середовище професійної діяльності для випускників вищих навчальних закладів, які отримали кваліфікацію спеціаліста з фізичного виховання та спорту, має вигляд, який зображено нами на рис. 1.7.

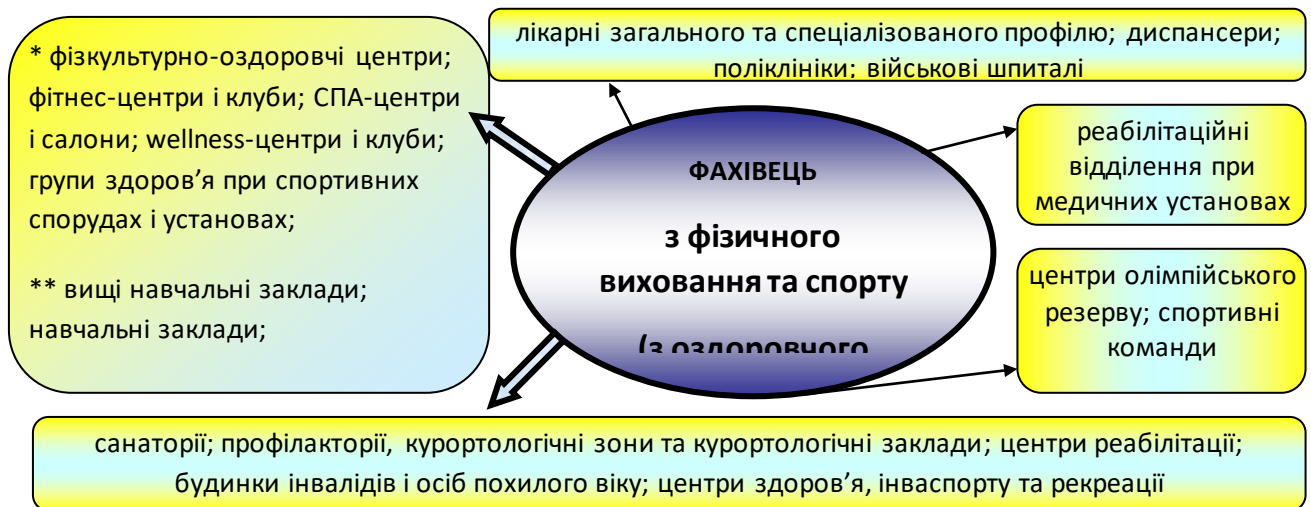


Рис. 1.7. Середовище професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів оздоровчого фітнесу (за Л.П. Сущенко, 2003 р.; О.В. Погонцевою, 2009 р.; уточнено Є.З. Добродуб 2013 р.).

Типовими видами діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту є фізкультурно-оздоровча, спортивна, виховна, організаційна та рекреаційна, професійно-прикладна фізична підготовка.

Аналіз психолого-педагогічної літератури, свідчить про те, що у структурі готовності науковці виокремлюють такі компоненти, як: мотиваційно-вольовий, інтелектуально-операційний, оцінювально-рефлексивний [22, с. 8]; комунікативно-мотиваційний, змістовий, процесуальний, самооцінний (М.М. Галицька) [52, с. 13]; комунікативно-мотиваційний, змістовний, ситуативно-орієнтаційний, оцінний [55]; мотиваційний, орієнтаційний (знання про особливості та умови професійної діяльності); операційний (володіння засобами та прийомами, знаннями,

уміннями та навичками), які необхідні для цієї сфери діяльності; вольовий (самоконтроль поведінки); оцінний (самооцінка своєї професійної підготовленості відповідно до процесу вирішення професійних завдань згідно з оптимальними зразками) (М.І. Дяченко та Л.А. Кандибович) [72]; пізнавальний, емоційний та мотиваційний компоненти (А.А. Деркач, Л.А. Кандибович) [73]; когнітивний; діяльнісний, мотиваційний та комунікативно-рефлексивний (Л.І. Іванова) [98, с. 162]; операційний, мотиваційний, соціально-психологічний, психофізіологічний (О.В.Котенко) [120]; мотиваційний, когнітивний, практичний (операційно-діяльнісний) і рефлексивний компоненти (М.В. Козуб) [116]; мотиваційно-установчий, когнітивний, змістовно-операційний і оцінно-рефлексивний (К.А. Кунаш) [131, с. 11]; орієнтаційний, мотиваційний, особистісний та операційний (Л.В. Лежнина) [139]; когнітивний, операційно-діяльнісний, мотиваційно-ціннісний, рефлексивний та результативний (Є.Г. Матвієвська) [160, с. 37–38]; мотиваційний, операціональний та психофізіологічний компоненти [170]; мотиваційний, орієнтаційний, операційний, оцінний (О. Мороз) [169, с. 116]; мотиваційно-цільовий, змістовий, операційний, інтеграційний (О. Пехота) [198, с. 78]; організаційно-особистісний та мотиваційно-ціннісний (Л.Ю. Суботіна) [274]; мотиваційно-потребовий, змістово-технологічний, інтроспективний-рефлексивний, оцінний, креативний (Г.И. Щукина) [290].

В.А. Трефілова в структурі загальної готовності людини до професійної діяльності виділяє такі види, як: духовну (ідейну, політичну, етичну), психічну (розумову, вольову, рефлекторно-емоційну), спеціально-трудова (теоретичну, технічну, технологічну), фізично-тілесну (функціональну, рухову) готовність [266, с. 49]. А.В. Дубровський зазначає, що у структурі індивідуальної трудової готовності людини до професійної діяльності фізична готовність посідає окреме місце [67].

В.А. Сластьонін пропонує таку структурну організацію професійної готовності: 1) Психологічна готовність – сформована спрямованість на діяльність, установка на роботу; 2) Науково-теоретична готовність – наявність

певного обсягу педагогічних, психологічних, соціальних знань, необхідних для компетентної професійної діяльності; 3) Практична готовність – наявність сформованих професійних умінь і навичок; 4) Психофізіологічна готовність – наявність відповідних передумов для оволодіння професійною діяльністю, сформованість професійно значущих особистісних якостей; 5) Фізична готовність – відповідність стану здоров'я і фізичного розвитку вимогам професійної діяльності, працездатності [230, с. 266].

К.М. Дурай-Новакова, визначаючи структуру професійної готовності, вирізняє в ній п'ять компонентів, а саме: 1) Мотиваційний (професійно значущі потреби, інтереси та мотиви діяльності); 2) Орієнтаційно-пізнавальний (знання і уявлення про зміст професії, вимоги професійних ролей, способи вирішення професійних завдань); 3) Емоційно-вольовий (почуття відповідальності за результат діяльності, самоконтроль, уміння управляти діями, з яких складається виконання професійних обов'язків); 4) Операційно-діяльнісний (мобілізація та актуалізація професійних знань, вмінь, навичок і професійно значущих властивостей особистості; адаптація до вимог професійних ролей і до умов професійної діяльності); 5) Установчо-поведінковий (“налаштованість” на добросовісну роботу) [69, с. 67].

Р.Д. Санжева стверджує, що “готовність до професійної діяльності має складну динамічну структуру і включає такі компоненти: мотиваційний (відповідальність за виконання завдань, почуття обов'язку); орієнтаційний (знання та уявлення про особливості й умови діяльності, її вимоги до особистості); операційний (володіння способами та прийомами діяльності, необхідними знаннями, навичками, уміннями, процесами аналізу й синтезу, порівняння, узагальнення та ін.); вольовий (самоконтроль, самообілізація, уміння управляти діями, із яких складається виконання обов'язків); оціночний (самооцінка своєї підготовленості і відповідності процесу вирішення професійних завдань оптимальним шляхом)” [222, с. 45].

Проведений нами аналіз словників свідчить про те, що поняття “компонент” тлумачать майже однаково практично усі автори словників. Його

визначають: (від лат. *componere* – складати; *componens* – складовий) як силу, що сприяє, часткова причина, яка має вплив на результат, продукт (автори “Філософського енциклопедичного словника”) [277]; як складову, елемент системи (автори “Великого енциклопедичного словника”, “Економічного словника”, “Тлумачний словник С.І. Ожегова”, “Тлумачний словник Д.Н. Ушакова”) [28; 83; 183; 263].

Під час теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури нами було виокремлено такі структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний та самооцінний (рис. 1.8). Цілісність цього утворення визначається повноцінним розвитком означених нами компонентів.

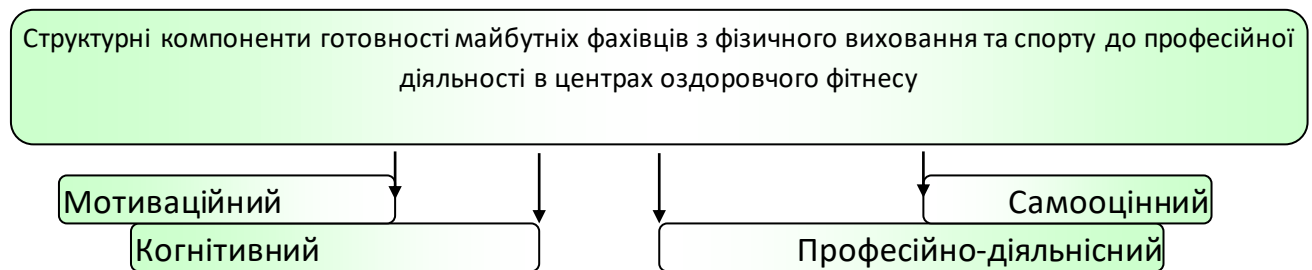


Рис. 1.8. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

На основі аналізу наукової літератури та вивчення діяльності центрів оздоровчого фітнесу як закладів професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту у дослідженні “готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу” розглядається як інтегративне утворення особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльнісного та самооцінного компонентів, що відображають розвиток особистісних якостей майбутнього фахівця і результат оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, які дадуть йому змогу

спрямовувати свої зусилля на збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини, підвищення її працездатності та поліпшення функціонального стану організму в процесі застосування засобів і сучасних технологій оздоровчого фітнесу та природних чинників у профілактично-оздоровчих закладах та спортивно-оздоровчих закладах.

Розкриємо зміст структурних компонентів формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Мотив (від лат. *moveo* – рухаю) – це матеріальний або ідеальний предмет, досягнення якого є змістом діяльності. Мотив представлений суб'єктові у вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями – від очікування досягнення цього предмета, або негативними, пов'язаними з неповнотою дійсного становища. Мотив досягнення є стійкою рисою особистості, що виявляється в прагненні досягати успіху (високих результатів) [195]. Натомість мотивація досягнення – прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення домогтися свого – є однією з головних властивостей особистості, яка має вплив на життя людини; прагнення людини до успіхів у різних видах діяльності [195].

В.А. Сластьонін класифікував мотиви свідомого вибору професій: провідні мотиви – мотиви, пов'язані зі змістом педагогічної діяльності (любов до дітей, прагнення присвятити себе вихованню й навчанню дітей), і мотиви соціальної значущості професії вчителя; додаткові мотиви – не суттєві для отримання професії вчителя (подобається досліджуваний предмет, традиції родини); випадкові мотиви – не пов'язані зі змістом педагогічної діяльності (престижні міркування, велика відпустка) [230].

О.І. Міхеєнко констатує, що “важливим чинником формування готовності до діяльності є збіг мотиваційної сфери суб'єкта з характером мети, а професійно важливі якості, на відміну від професійно значущих, визначають не ставлення до професійних функцій, а процес і результат їх виконання” [167].

Професійні знання фахівця з фізичного виховання та спорту завжди виявляються у комплексі. Йому необхідні знання з різних галузей наук, які пов'язані з вивченням життєдіяльності людини: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, теорії та методики фізичного виховання та ін. Вони потрібні для його професійної підготовки як спеціаліста з фізичного виховання та спорту. Порівняно з педагогами інших навчальних дисциплін, підготовка фахівця з фізичної культури та спорту відбувається у більш широкому науково-практичному аспекті [42; 58; 150].

В.А. Кулько вважає, що до структури мотиваційного компоненту входить широкий спектр мотивів, які необхідні для формування готовності студентів до професійної діяльності: пізнавальні мотиви (оволодіння новими знаннями, інтерес до самостійного познання необхідних умінь та навичок); професійні мотиви (бажання досягнути успіху у професійній діяльності); соціальні мотиви (усвідомлення соціальної значущості майбутньої професії, обов'язок та відповідальність перед оточуючими); мотиви особистісної зацікавленості (бажання до самопізнання, самоствердження та самовдосконалення) [129].

М.А. Котик наголошує, що мотиви професійної підготовки тісно пов'язані як з мотивами вибору професії, так і подальшої професійної діяльності, при цьому останні є відозмінними мотивами вибору професії, які залежать від знайомства з професією до початку професійної підготовки, та від особливостей організації навчальної та виховної роботи [121].

Таким чином, більшість авторів, які досліджували структуру готовності до професійної діяльності, наголошують на тому, що варто говорити про дві складові розвитку студентів у період навчання у ВНЗ: професійну (операційно-технічну) та особистісну.

Л.В. Лежніна тлумачить поняття “готовність до професійної діяльності” як сукупне психологічне новоутворення початкових етапів професіоналізації (довишівського та вишівського), яке складається зі спрямованості та здатності суб'єкта виконувати обрану професійну діяльність відповідно до нормативних вимог, які виникають до завершення професійного навчання [139].

М.У. Кузьміна визначила п'ять функціональних компонентів у структурі діяльності, таких як: гностичний; проектуваний; конструктивний; організаторський та комунікативний [127].

М.С. Смірнова в структуру готовності включає професійні знання, уміння та навички, високі моральні якості, розумові та фізичні сили, високу емоційно-вольову стійкість [238].

Базовими якостями фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема оздоровчого фітнесу, є: інтелектуальні, емоційно-вольові, психомоторні, насамперед швидкість процесів мислення, висока продуктивність розумової діяльності, емоційна стійкість, хороша вольова саморегуляція [273].

Автори Психологічного словника”, наголошують на тому, що головною особливістю готовності до професійної діяльності є її інтегративний характер, який виявляється в упорядкуванні внутрішніх структур, взаємопов'язаних основних компонентів особистості професіонала, у стійкості, стабільності та наступності їх функціонування, тобто професійна готовність має ознаки, які свідчать про психологічну єдність, цілісність особистості професіонала, які сприяють продуктивності діяльності [214].

О.І. Бондарчук, Н.В. Кавуненко вказують на тісний зв'язок функціонального стану готовності та готовності як стійкої характеристики особистості [105]. Автори стверджують, що стан готовності – це тимчасова готовність, а підготовленість особистості – довготривала готовність [105]. Справжній професіонал постійно вчиться, відчуває потребу постійно поповнювати свої знання, розвивати свої розумові здібності, вдосконалювати професійні навички [273, с. 6].

На нашу думку, професійна діяльність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема фахівців, які здійснюють професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу, передбачає постійне особистісне й професійне зростання, накопичення досвіду та опанування новими технологіями, вдосконалення практичних умінь та навичок, творчої самореалізації тощо.

Н.В. Колмогорова з класифікації мотивів виділяє найбільш значущі: групу мотивів, що виражають потребу в тому, що становить основний зміст професії; групу мотивів, пов'язану з відображенням деяких особливостей професії в суспільній свідомості (мотиви престижу, суспільної значущості професії). Очевидно, що зв'язок індивідуальної свідомості з професією набуває в цьому випадку, на наш погляд, більш опосередкований характер; мотиви, що виражають раніше сформовані потреби особистості, актуалізовані при взаємодії з професією (мотиви саморозкриття та самоствердження, матеріальні потреби, особливості характеру, звичок); мотиви, що виражають особливості самосвідомості особистості в умовах взаємодії з професією (переконаність у власній придатності, у володінні досить творчим потенціалом, в тому, що намічений шлях і є “моє покликання”); мотиви, що виражають зацікавленість людини в зовнішніх, об'єктивно неістотних атрибутах професії. Нерідко саме ці мотиви породжують прагнення до окремих “романтичних” професій [118].

Г.Ю. Куртова, В.П. Ляпін та інші вказують, що мотиваційний критерій готовності майбутнього вчителя фізичної культури визначається як система усвідомлених та особисто привласнених потреб і мотивів удосконалення життєдіяльності на засадах самореалізації особистості в професійній сфері, яка передбачає правильний вибір професії, що дає змогу реалізувати індивідуальну програму саморозвитку, самовиховання та самоосвіти до об'єктивно заданої програми професійного й особистісного розвитку [194].

О.І. Міхеєнко вважає, що мотивація є важливим компонентом готовності, оскільки впливає на створення необхідних відносин, настанов, досвіду особистості, професійно значущих якостей, досконалості в діяльності, майстерності, що забезпечує ефективність професійної діяльності [167].

О. Кругляк зазначає, що “одним з головних завдань фахової підготовки є навчити майбутнього вчителя фізичної культури інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах, знаходити шляхи реалізації міжпредметних зв'язків цих знань у майбутній педагогічній діяльності” [125].

Когнітивний компонент, на нашу думку, повинен відображати теоретичну обізнаність студентів щодо особливостей професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу: 1) знання про основні поняття оздоровчого фітнесу (фітнес, аеробіка, оздоровчий фітнес, здоров'я, здоровий спосіб життя, центр оздоровчого фітнесу); 2) знання про фізичне здоров'я, фізичну працездатність та про чинники, які впливають на їх формування та підтримання на оптимальному для індивіда рівні; 3) знання про анатомо-фізіологічні особливості осіб різних вікових груп; 4) знання про сучасні системи оздоровлення за допомогою використання фізичних вправ; 5) знання про концепції формування індивідуальних програм у сучасних центрах оздоровчого фітнесу; 6) знання про методику й організацію занять у сучасних центрах оздоровчого фітнесу. Саме тому, готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які здійснюватимуть професійну діяльність у сучасних центрах оздоровчого фітнесу, на нашу думку, можлива за умов отримання знань про специфіку професійної діяльності фахівця.

М.В. Козуб зазначає, що найбільш важливим фактором фізичної підготовленості майбутнього вчителя до професійної діяльності є формування в нього потреби у фізичному самовдосконаленні як елементі професійного самовиховання [116]. Індивідуальна фізична підготовленість майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту відображає процес розвитку життєво важливих фізичних якостей, рівень фізичної працездатності; сформованість поведінкових установок на ведення ЗСЖ; дотримання режиму навчання та відпочинку; вміння долати шкідливі звички, у тому числі вживання алкоголю й куріння [190]. Р.В. Конькова вважає, що до переліку умінь та навичок, необхідних студенту при оволодінні професією учителя фізичної культури, входять такі: уміння співвідносити вимоги професії викладача фізичної культури до людини зі знаннями про свої індивідуальні особливості; загальнопедагогічні вміння та навички; уміння прогнозувати розвиток професії викладача фізичної культури в найближчій перспективі та ін. [119]. С.О. Ігнатенко вказує, що специфічною особливістю роботи вчителя фізичного

виховання є рухова діяльність, що визначається змістом самого предмета як уроків фізичної культури, так і позакласних спортивно-масових заходів [101].

В.О. Мамон зазначає, що “самооцінка є одним з найважливіших показників професійної успішності, оскільки тільки за умови адекватної самооцінки молодий спеціаліст зможе працювати за моделлю “рівний–рівному” і здійснювати виховний вплив на учнів [159].

П.В. Харченко тлумачить поняття готовність до професійного саморозвитку як “внутрішньо-цілісне поєднання всіх структурних складових психіки особистості, спрямоване на її конструктивну взаємодію із зовнішнім світом шляхом отримання особистісно значущого й адекватного вимогам соціуму результату професійної діяльності, що є процесом, котрий не обмежується змістом набутого досвіду, а ґрунтується на актуалізованому прагненні до особистісного та професійного зростання” [280, с. 11].

У працях В.О. Моляко [158] подано класифікацію рівнів готовності:

- 1) високий (самостійність у постановці й розв’язанні нових завдань, адекватність оцінки та самооцінки професійно важливих якостей, здатність до ефективного вирішення завдань умовах дефіциту часу тощо);
- 2) середній (середній рівень вияву наведених якостей);
- 3) низький (невміння самостійно ставити й розв’язувати важкі завдання, неадекватна оцінка та самооцінка професійно важливих особливостей та ін.).

Таким чином, нами з’ясовано структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, до яких належать: мотиваційний (відображає мотивацію студентів до досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу); когнітивний (характеризує теоретичну обізнаність студентів щодо особливостей професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу); професійно-діяльнісний (визначає професійно орієнтовані вміння й навички, фізичні якості студентів, необхідні для складання та реалізації індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров’я й функціонального стану

індивіда в центрах оздоровчого фітнесу); самооцінний (характеризує наявність комунікативних та організаторських схильностей у фахівців, які здійснюють професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу, рівень їх привабливості для оточення). Уточнено сутність поняття “готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу”.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в оздоровчих центрах показав, що розширення сфери діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту вимагає спрямування професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у ВНЗ не тільки на озброєння їх технологіями збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я, функціонального стану організму людини, на оволодіння сучасними оздоровчими та профілактичними технологіями збереження й зміцнення здоров'я населення України. Саме з таких позицій розглянуто сучасне середовище професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу.

Аналіз практичного досвіду дав змогу зробити висновок, що складовими індивідуальних програм відновлення та збереження фізичного й психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу є фізичні вправи, різноманітні види сучасних фітнес-технологій, природні чинники.

На основі аналізу наукової літератури й вивчення діяльності оздоровчих центрів як закладів професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту поняття “готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу” визначено як інтегративне утворення особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльнісного й самооцінного

компонентів, що відображають розвиток особистісних якостей майбутнього фахівця та результат оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями й навичками, які дадуть йому змогу спрямовувати свої зусилля на збереження та відновлення фізичного й психоемоційного здоров'я людини, підвищення її працездатності та поліпшення функціонального стану організму в процесі застосування засобів і сучасних технологій оздоровчого фітнесу й природних чинників у профілактично-оздоровчих і спортивно-оздоровчих закладах.

Визначено й обґрунтовано структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: мотиваційний – відображає мотивацію студентів до досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; когнітивний – характеризує теоретичну обізнаність студентів щодо особливостей професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу; професійно-діяльнісний – визначає професійно орієнтовані вміння й навички, фізичні якості студентів, необхідні для складання та реалізації індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я й функціонального стану індивіда в центрах оздоровчого фітнесу; самооцінний – який характеризує наявність комунікативних та організаторських схильностей у фахівців, які здійснюють професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу, рівень їх привабливості для оточення.

РОЗДІЛ 2

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

2.1. Аналіз результатів вивчення сучасного стану формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Для аналізу результатів вивчення стану формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу використовувалися анкетування студентів і викладачів вищих навчальних закладів і співробітників сучасних центрів оздоровчого фітнесу.

З метою вивчення сучасного стану підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу було опитано 346 студентів ВНЗ України, зокрема 86 студентів Бердянського державного педагогічного університету (БДПУ); 132 студенти Запорізького національного університету (ЗНУ); 128 студентів Класичного приватного університету (КПУ). Анкету для студентів вищих навчальних закладів подано у додатку Б. Проаналізуємо результати анкетування студентів вищих навчальних закладів, які вміщено в додатку В.

Аналіз анкетування свідчить про те, що серед 346 студентів вважають за необхідне здійснювати підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема фахівців з оздоровчого фітнесу для роботи в сучасних центрах оздоровчого фітнесу 96,24% студентів; не вважають – 0,52%; важко відповісти – 3,24% (додаток В, табл. В. 2.1). Отже, 96% опитаних, тобто більшість студентів.

Відповіді 346 студентів дають змогу констатувати, що володіють знаннями про функції та технології збереження та зміцнення здоров'я людини, відновлення

її фізичної та розумової працездатності, покращення стану основних функціональних систем життєдіяльності організму в центрах оздоровчого фітнесу 76,95% студентів; не володіють – 3,09% респондентів; важко відповісти – 19,96% опитаних (додаток В, табл. В. 2.2). Отже, майже 77% опитаних майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту вважають, що володіють знаннями про функції та технологій збереження та зміцнення здоров'я людини, відновлення її фізичної і розумової працездатності, покращення стану основних функціональних систем життєдіяльності організму людини в центрах оздоровчого фітнесу.

Аналізуючи відповіді студентів, опитаних щодо того, наскільки вони мають ґрунтовні знання про специфіку професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу (рис. 2.1), ми можемо стверджувати, що володіють знаннями – 35,34%, не володіють – 8,27%, важко відповісти – 56,4% (додаток В, табл. В. 2.3). Отже, більше ніж 56% опитаних студентів мають ґрунтовні знання про специфіку професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу.

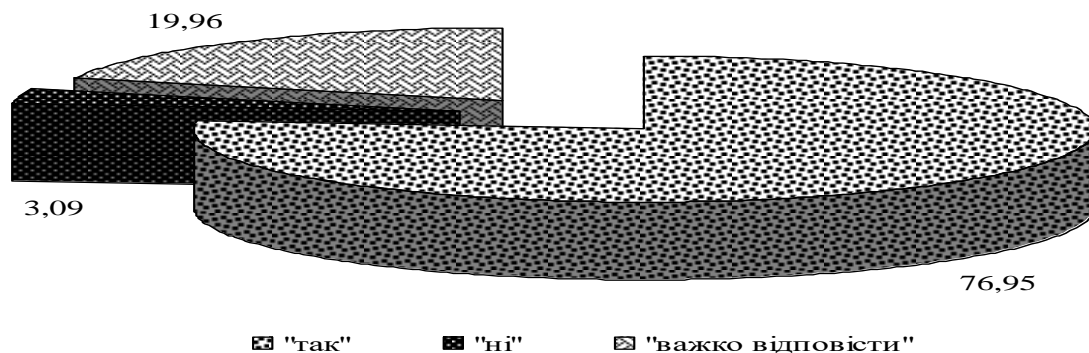


Рис. 2.1. Розподіл відповідей студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють ґрунтовними знаннями про специфіку професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу, %

Відповіді студентів, опитаних щодо того, наскільки вони здатні реалізувати на практиці обрану систему збереження та зміцнення здоров'я людини, відновлення її фізичної та розумової працездатності, покращення стану основних функціональних систем життєдіяльності організму людини та проаналізувати її ефективність, зазначили, що здатні реалізувати – 33,22% студентів, не здатні –

16,05% студентів, важко відповісти – 50,74% студентів (додаток В, табл. В. 2.4). Отже, більше ніж половина опитаних студентів не можуть однозначно відповісти на питання щодо того, чи здатні вони реалізувати на практиці обрану технологію збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я клієнта центру оздоровчого фітнесу та проаналізувати її ефективність, що вказує на недостатню практичну підготовку майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до самостійної практичної та аналітичної діяльності в центрі оздоровчого фітнесу, що є необхідною умовою здійснення професійної діяльності.

Аналіз наданих відповідей студентів на питання щодо того, наскільки вони володіють знаннями про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини свідчать про те, що повністю володіють знаннями – 21,07% студентів; частково володіють – 46,3% студентів; не володіють – 20,95% студентів; важко відповісти – 11,84% студентів (додаток В, табл. В. 2.5); відповіді, що стосуються того, наскільки вони володіють навичками проведення різних методик оздоровчого фітнесу, засвідчили, що володіють навичками – 15,74% студентів, частково володіють – 54,18% студентів, не володіють – 13,25% студентів, важко відповісти – 16,86% студентам (додаток В, табл. В. 2.6), що графічно змальовано на рис. 2.2.

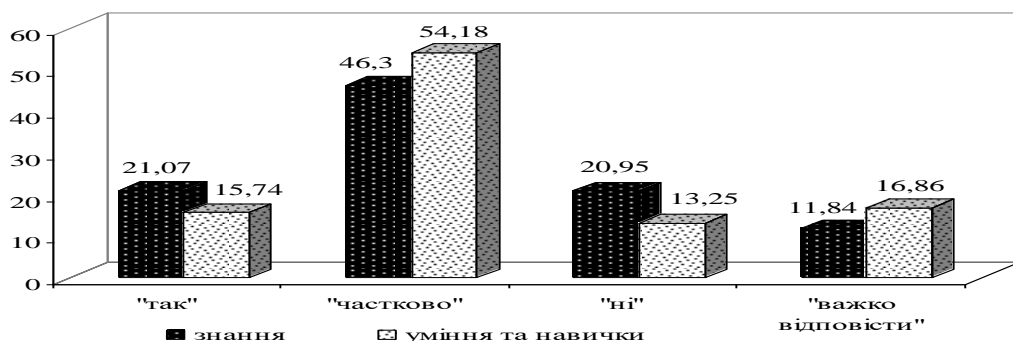


Рис. 2.2. Розподіл відповідей студентів, щодо володіння ними теоретичними знаннями про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини та практичними навичками та їх реалізації в процесі професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, %

Отже, тільки 21% опитаних студентів повністю володіють знаннями щодо впливу різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини і 16% опитаних студентів володіють навичками проведення різних методик оздоровчого фітнесу. Це свідчить про недостатню теоретичну обізнаність про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини та їх практичну реалізацію в процесі здійснення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Відповіді студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу в центрах оздоровчого фітнесу дають нам змогу стверджувати, що повністю володіють – 14,68% студентів; частково володіють – 52,48% студентів; не володіють – 10,55% опитаних; важко відповісти – 22,29% респондентів (додаток В, табл. В. 2.7). Опитування 346 студентів щодо того, наскільки вони володіють навичками проведення занять з аквафітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, свідчить про те, що повністю володіють навичками проведення занять з аквафітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу 13,64% студентів, частково володіють – 52,52% студентів, не володіють – 13,13% студентів, важко відповісти – 20,71% студентів (додаток В, табл. В. 2.8). Отже, тільки 14% опитаних студентів повністю володіють знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу в центрах оздоровчого фітнесу і менше 13,5% студентів вважають, що мають необхідні навички для проведення цих занять. Це свідчить про недостатню теоретичну обізнаність та низький рівень професійно орієнтованих умінь і навичок щодо самостійного використання різних методик занять з аквафітнесу в процесі проведення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, що відображено нами на рис. 2.3.

Аналіз відповідей студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють методиками проведення занять з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій у центрах оздоровчого фітнесу, дають змогу стверджувати, що повністю володіють – 13,38% студентів; частково володіють – 50,69% студентів; не володіють – 12,12% студентів; важко відповісти – 23,81% студентів (додаток В, табл. В. 2.9). Відповіді щодо того, наскільки вони готові самостійно

проводити заняття з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій у центрах оздоровчого фітнесу, свідчать про те, що повністю готові – 13% студентів, частково спроможні – 54,11% студентів, не спроможні – 11,6% студентів, важко відповісти – 21,28% студентів (додаток В, табл. В. 2.10). Отже, менше 14% опитаних студентів повністю володіють методиками проведення означених занять і менше 13% опитаних повністю готові самостійно реалізувати їх під час здійснення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

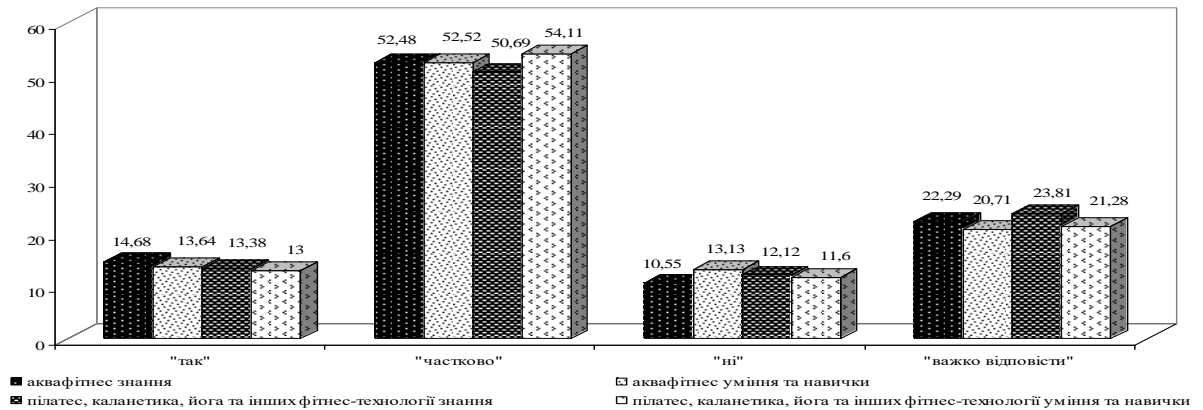


Рис. 2.3. Розподіл відповідей студентів, щодо володіння ними знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу, пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій в центрах оздоровчого фітнесу та практичними навичками відносно їх реалізації в процесі здійснення професійної діяльності, %

Аналіз відповідей студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють нетрадиційними методами й технологіями з відновлення функціонального стану опорно-рухового апарату людини при проведенні занять у сучасних центрах оздоровчого фітнесу, дає змогу стверджувати, що повністю володіють – 17,12% студентів; частково володіють – 50,14% студентів; не володіють – 9,94% опитаних; важко відповісти – 22,8% студентів (додаток В, табл. В. 2.11). Отже, менше 18% опитаних студентів повністю володіють означеними методами та фітнес-технологіями.

Відповіді студентів, опитаних щодо того, наскільки вони здатні запобігти виникненню травм під час проведення занять у центрах оздоровчого фітнесу свідчать про те, що здатні запобігти – 60,5% студентів; не здатні –

36,41% опитаних; важко відповісти – 3,09% респондентів (додаток В, табл. В. 2.12). Отже, більше ніж 60% опитаних студентів здатні запобігти виникненню травм під час реалізації обраних програм зі збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда на базі центрів оздоровчого фітнесу.

Аналіз відповідей студентів опитаних щодо того, наскільки вони володіють навичками складання рекомендацій щодо харчування людини залежно від особливостей програми оздоровчого фітнесу надає нам можливість стверджувати, що повністю володіють – 30,38% студентів; частково володіють – 23,94% опитаних, не володіють – 19,83% студентів, важко відповісти – 25,85% опитаних (додаток В, табл. В. 2.13). Тільки 30% опитаних володіють навичками складання рекомендацій щодо харчування людини залежно від особливостей програми оздоровчого фітнесу.

Відповіді студентів опитаних щодо того, чи спрямовують вони свої зусилля на власне самовдосконалення з метою самостійного пошуку елементів новизни в галузі фізичного виховання та спорту, зокрема оздоровчого фітнесу, дають нам змогу стверджувати, що спрямовують зусилля на власне самовдосконалення 28,76% студентів; не спрямовують – 45,04% студентів; важко відповісти – 26,2% респондентів (додаток В, табл. В. 2.14). Тільки 29% опитаних студентів вказують на необхідність постійного самовдосконалення для фахівця з фізичного виховання та спорту, який здійснює професійну діяльність в центрах оздоровчого фітнесу.

Відповіді отримані при анкетування студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють навичками складання рекомендацій щодо комплексної реабілітації людини в оздоровчих центрах відповідно до її професійної діяльності, дають змогу зробити висновки, що володіють навичками складання – 27,48% студентів, не володіють – 49,15% студентів, важко відповісти – 23,37% студентам (додаток В, табл. В. 2.15).

Аналіз відповідей опитаних студентів щодо того, наскільки вони забезпечені науково-методичною літературою, яка розкриває особливості

професійної діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу в центрах оздоровчого фітнесу свідчать про те, що забезпечені літературою 46,25% опитаних студентів; не забезпечені – 38,11% опитаних студентів; важко надати відповідь – 15,64% опитаних студентів (додаток В, табл. В. 2.16).

Для вирішення завдань дослідження щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в оздоровчих центрах нами було опитано 57 осіб професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів України, серед яких 14 викладачів Бердянського державного педагогічного університету (БДПУ); 25 викладачів Запорізького національного університету (ЗНУ); 18 викладачів Класичного приватного університету (КПУ). Анкета для викладачів ВНЗ подана у додатку Д. Результати анкетування ВНЗ містяться в додатку Е.

Відповіді 57 викладачів ВНЗ, опитаних щодо того, наскільки вони задоволені рівнем професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть у центрах оздоровчого фітнесу, свідчать про те, що задоволені – 63,96% викладачів; не задоволені – 11,14% викладачів; важко відповісти – 24,9% викладачам (додаток Е, табл. Е. 2.1). Отже, 64% опитаних задоволені рівнем професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Аналіз відповідей викладачів ВНЗ, опитаних щодо того, чи вважають вони за необхідне вдосконалення вищої фізкультурної освіти, дають змогу зробити висновок про те, що 65,81% викладачів відповіли “так, необхідно”; 1,33% викладачів відповіли “ні”; 32,86% викладачів важко відповісти (додаток Е, табл. Е. 2.2). Отже, більше 65% опитаних викладачів вищих навчальних закладів, у яких здійснюється професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, вважають за необхідне її удосконалювати й надалі, відповідно до сучасних вимог, які висувають до майбутнього фахівця.

Відповіді викладачів ВНЗ, опитаних щодо того, наскільки вони задоволені рівнем методичного забезпечення дисциплін, що викладаються студентам –

майбутнім фахівцям з фізичного виховання та спорту, зокрема майбутнім фахівцям з оздоровчого фітнесу, свідчать про те, що задоволені – 19,94% викладачів, не задоволені – 59,9% викладачів, важко відповісти – 20,16% викладачам (додаток Е, табл. Е. 2.3). Отже, менше ніж 20% викладачів задоволені рівнем методичного забезпечення дисциплін.

Відповіді викладачів ВНЗ, опитаних щодо того, наскільки вони задоволені рівнем навчально-методичної літератури, рекомендованої для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть у сучасних центрах оздоровчого фітнесу, свідчить про те, що задоволені – 11,71% викладачів, не задоволені – 67,31% викладачів, важко відповісти – 20,97% викладачам (додаток Е, табл. Е. 2.4). Отже, лише 18% викладачів задоволені рівнем навчально-методичної літератури, рекомендованої для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Аналіз відповідей 57 викладачів ВНЗ, опитаних щодо того, чи використовують вони тестування при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін спрямованих на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть у центрах оздоровчого фітнесу, свідчить про те, що вважають за необхідне використання тестів – 95,24% викладачів; 4,76% викладачів не вважають це ефективним засобом контролю (додаток Е, табл. Е. 2.5). Отже, більше 95% опитаних вважають за необхідне використання тестування при викладанні професійно орієнтованих дисциплін для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту рис. 2.4.

Відповіді викладачів ВНЗ, опитаних щодо того, чи використовують вони новітню інформацію з мережі Інтернет для проведення занять зі студентами – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів оздоровчого фітнесу, дають змогу стверджувати, що використовують – 95,24% викладачів, не використовують – 2,38% викладачів, не вважають за потрібне це робити – 2,38% викладачів (додаток Е, табл. Е. 2.6). Отже, переважна більшість опитаних викладачів вважає за необхідне використання новітньої

інформацію з мережі Інтернет для проведення занять з майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту.

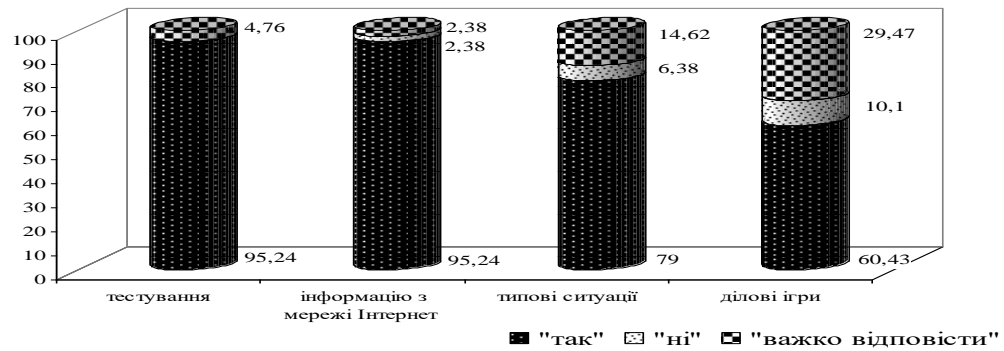


Рис. 2.4. Розподіл відповідей викладачів, опитаних щодо того, чи використовують вони активні методи навчання при викладанні професійно орієнтованих дисциплін майбутнім фахівцям з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторам з оздоровчого фітнесу, %

Аналіз відповідей викладачів ВНЗ, опитаних щодо того, чи обговорюють вони на заняттях типові ситуації, які виникають у процесі професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрі оздоровчого фітнесу, свідчать про те, що обговорюють – 79% викладачів; не обговорюють – 6,38% викладачів; не вважають за потрібне це робити – 14,62% викладачів (додаток Е, табл. Е. 2.7).

Відповіді викладачів ВНЗ, опитаних щодо того, чи проводять вони ділові ігри на заняттях для студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, свідчать про те, що проводять ділові ігри – 60,43% викладачів; не проводять – 10,1% опитаних; не вважають за потрібне це робити – 29,47% опитаних (додаток Е, табл. Е. 2.8). Отже, тільки близько 20% опитаних викладачів вважають за необхідне використання ділових ігор при викладанні дисциплін на заняттях з майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту.

Відповіді викладачів вищих навчальних закладів, опитаних щодо того, чи задовольняють їх результати проходження практики студентами – майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу, свідчать про те, що задоволені – 15,66% викладачів; не задоволені – 44,29% опитаних; важко відповісти на питання – 40,05% опитаних викладачів

(додаток Е, табл. Е. 2.9). Отже, тільки менше 16% опитаних викладачів задоволені результатами проходження практики студентами – майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу, що свідчить про недостатній рівень практичних умінь та навичок у студентів, недостатню теоретичну обізнаність та необхідність подальшого удосконалення програми професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Аналіз відповідей викладачів вищих навчальних закладів, опитаних щодо того, чи достатньою є кількість годин, які відведено на такі дисципліни, як “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ-аеробіка)”, “Музритміка та хореографія”, “Аквааеробіка” і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури”, свідчать про те, що вважають достатньою кількість годин тільки 7,19% викладачів; вважають не достатньою – 69,75% викладачів; важко відповісти – 23,07% викладачам (додаток Е, табл. Е. 2.10).

Відповіді викладачів вищих навчальних закладів, опитаних щодо того, чи проводять на базі їхнього ВНЗ курси для підвищення кваліфікації для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема для інструкторів з оздоровчого фітнесу, свідчать про те, що проводять курси – 61,33% викладачів; не проводять – 33,62% опитаних; не вважають за потрібне це робити – 5,05% опитаних (додаток Е, табл. Е. 2.11).

Відповіді викладачів вищих навчальних закладів, опитаних щодо того, чи мають вони безпосередній стосунок до здійснення підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, зокрема інструкторів оздоровчого фітнесу, свідчать про те, що мають стосунок 92,86% викладачів, не мають стосунок – 7,14% викладачів (додаток Е, табл. Е. 2.12).

З метою вивчення сучасного стану підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах

оздоровчого фітнесу нами було опитано 142 фахівця сучасних центрів оздоровчого фітнесу, які працюють на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та сучасних центрів оздоровчого фітнесу, зокрема серед них 68 студентів Федерації аеробіки України проведення студентських змагань (15 студентів м. Донецьк; 9 студентів м. Житомир; 13 студентів м. Запоріжжя; 12 студентів м. Київ; 8 студентів м. Суми; 11 студентів м. Харків); 9 працівників Позашкільного навчального закладу дитячо-юнацької спортивної школи “Парус” (АР Крим, м. Севастополь) Фізкультурно-спортивного товариства “Україна”; 5 працівників Відкритого акціонерного товариства “Сонячна Долина” (АР Крим, м. Судак); 4 працівники Приватного акціонерного товариства “Агрофірма Черноморець” (АР Крим, с. Угловое, Бахчисарайський район); 7 працівників Красногвардійської дитячо-юнацької спортивної школи № 1 (АР Крим); 7 працівників Дитячо-юнацької спортивної школи “Колос” (м. Запоріжжя); 5 працівників Спортивного клубу “Металург” (м. Запоріжжя); 4 працівники Спортивного комплексу АТ “Мотор Січ” (м. Запоріжжя); 5 працівників Спортивного комплексу “Спартак” (м. Запоріжжя); 6 працівників Центра творчості дітей та юнацтва Жовтневого району (м. Запоріжжя); 5 працівників Миколаївської обласної комплексної дитячо-юнацької спортивної школи; 4 працівники Полтавської дитячо-юнацької спортивної школи “Авангард” імені І.В. Шемякіна (Полтавська обл., м. Полтава); 7 працівників Березнівської ДЮСШ “Колос” (Ровенська обл.); 6 працівників Балаклійського районного дитячого клубу “Зевс” (м. Бакалія, Харківська область).

Анкета для співробітників сучасних центрів оздоровчого фітнесу та оздоровчих центрів, у яких працюють фахівці з фізичного виховання та спорту подана нами у додатку Ж. Результати анкетування співробітників сучасних центрів оздоровчого фітнесу та оздоровчих центрів, у яких працюють фахівці з фізичного виховання та спорту подано нами у додатку З.

Відповіді, отримані у процесі анкетування 142 працівників сучасних центрів оздоровчого фітнесу свідчать про те, що з них 94,37% задоволені професійною підготовкою студентів, не задоволені – 2,82% співробітників, важко

відповісти – 2,82% опитаних (додаток 3, табл. 3. 2.1). Отже, практично 95% респондентів задоволені професійною підготовкою студентів.

Аналіз відповідей 142 працівників центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо того, чи вважають вони за необхідне вдосконалення у ВНЗ підготовки до професійної діяльності майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, свідчать про те, що відповіли “так, вважаю” – 90,85% опитаних, не вважають за необхідне – 3,52% співробітників, важко відповісти – 5,63% співробітників (додаток 3, табл. 3. 2.1).

Опитування працівників сучасних центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо того, наскільки вони задоволені теоретичною обізнаністю про особливості професійної діяльності фахівця в центрі оздоровчого фітнесу, що наявні у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, щодо реалізації завдань, які виникають під час проведення професійної діяльності, свідчать про те, що задоволені знаннями – 63,38% працівників, не задоволені – 4,93% працівників, важко відповісти – 31,69% працівників (додаток 3, табл. 3. 2.1), що відображено нами на рис. 2.5. Отже, переважна більшість опитаних співробітників центрів оздоровчого фітнесу задоволені знаннями, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Відповіді працівників центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо того, наскільки вони задоволені практичними навичками, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у процесі проходження практики свідчать про те, що задоволені практичними навичками студентів 7,04% співробітників, не задоволені – 24,65%, важко відповісти – 68,31% співробітників, що свідчить про недостатню практичну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу у ВНЗ (додаток 3, табл. 3. 2.1). Отже, тільки 7% опитаних, вважають достатніми практичні навички, наявні в майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, що зображено нами на рис. 2.5.

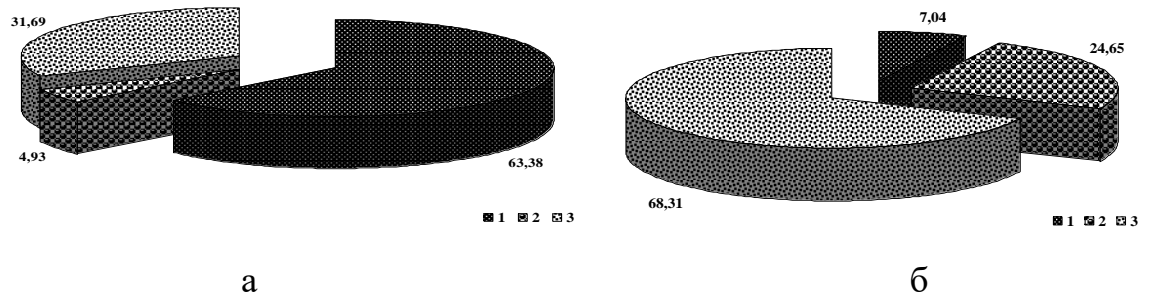


Рис. 2.5. Розподіл відповідей працівників центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо їх задоволення теоретичною обізнаністю та практичними навичками, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, %

Примітка: а) знання; б) практичні вміння та навички

Аналіз відповідей 142 працівників центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо того, наскільки вони задоволені наявною науково-методичною літературою, яку можна використовувати фахівцям з фізичного виховання та спорту, котрі працюють у центрах оздоровчого фітнесу щодо побудови програм індивідуального тренування, спрямованих на збереження фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності індивіда в центрах оздоровчого фітнесу в межах здійснення професійної діяльності, засвідчив, що задоволені наявною науково-методичною літературою – 7,04% працівників; не задоволені – 28,17% працівників; важко відповісти на питання – 64,79% працівників (додаток 3, табл. 3. 2.1). Отже, тільки 7% респондентів задоволені наявною науково-методичною літературою.

Відповіді працівників сучасних центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо того, чи проходять на базі центру оздоровчого фітнесу виробничу практику майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту свідчать що, 7,04% працівників відповіли – “так, проходять”; 49,3% працівників вказали – “ні, не проходять”; 43,66% працівників вказали, що їм важко відповісти на це питання (додаток 3, табл. 3. 2.1). Тільки 7% опитаних достовірно знають про те, що на базі їхнього центру оздоровчого фітнесу проходять виробничу практику майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту.

Таким чином, аналіз сучасного стану формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу на підставі анкетування студентів, професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів України та співробітників центрів оздоровчого фітнесу, свідчить про те, що обрана проблема є досить актуальною і потребує подальшого дослідження.

2.2. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Нами розроблено й охарактеризовано критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Мотиваційний критерій визначає ступінь сформованості мотивації студентів визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Показник характеризує ступінь сформованості мотивації студентів визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “МПДВП”.

Низький рівень характеризується відсутністю мотивації студентів визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів вибору професії, небажанням досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Середній рівень характеризується вираженою мотивацією до визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів вибору професії, досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Високий рівень характеризується яскраво вираженою мотивацією до визначення здібностей до спілкування у

професійному полі діяльності, мотивів вибору професії, бажанням досягти успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Когнітивний критерій визначає ступінь оволодіння студентами знаннями щодо особливостей професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Показник характеризує ступінь оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД”.

Низький рівень характеризується наявністю у студентів окремих та несистематизованих знань про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Середній рівень характеризується наявністю у студентів елементарних знань про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Високий рівень характеризується наявністю у студентів ґрунтовних та систематизованих знань про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Професійно-діяльнісний критерій визначає ступінь сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних фахівцю для складання та реалізації індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу.

Показник характеризує ступінь сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних фахівцю для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного і психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу “ПУІН”.

Низький рівень характеризується поодинокими професійно орієнтованими умінями та навичками у студентів, які необхідні майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту для складання й реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного й психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу: відсутністю готовності фахівця до здійснення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; часто вживаними словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності, не яскраво вираженими фізичними якостями та відсутністю рухової

координації. Середній рівень характеризується наявністю у студентів професійно орієнтованих умінь та навичок, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм відновлення здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу: зацікавленістю фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; періодично вживаними словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності, сформованими фізичними якостями та достатньою руховою координацією. Високий рівень характеризується наявністю у студентів яскраво виражених професійно орієнтованих умінь та навичок, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм відновлення здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу: яскраво вираженою зацікавленістю фахівця до здійснення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; практично відсутніми або зовсім відсутніми у вживанні словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності, яскраво вираженими фізичними якостями та значною руховою координацією.

Самооцінний критерій визначає ступінь сформованості комунікативних та організаційних здібностей у фахівців з фізичного виховання та спорту, які здійснюють професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості.

Показник характеризує ступінь сформованості комунікативних та організаторських схильностей у фахівців з фізичного виховання та спорту, які проводять професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП”.

Низький рівень характеризується відсутністю у студента комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для проведення професійної діяльності, він не є привабливим, як фахівець, відчуває певні труднощі при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда. Середній рівень характеризується наявністю у студентів сформованих комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для здійснення професійної

діяльності, є привабливим для оточуючих, як фахівець, потребує певної допомоги інших фахівців при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда. Високий рівень характеризується наявністю у студентів яскраво виражених комунікативних та організаційних здібностей, необхідних для здійснення професійної діяльності, є дуже привабливим для оточуючих, як фахівець, не потребує сторонньої допомоги інших фахівців при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда.

Охарактеризуємо рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу (низький, середній, високий), а саме:

Низький рівень характеризується відсутністю мотивації студентів визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, наявністю у студентів окремих та несистематизованих знань щодо особливостей професійної діяльності, поодинокими професійно орієнтованими вміннями та навичками, необхідними майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда: відсутністю готовності фахівця до здійснення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; часто вживаними словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності не яскраво вираженими фізичними якостями та відсутністю рухової координації; відсутністю комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для проведення професійної діяльності, він не є привабливим, як фахівець, відчуває певні труднощі при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда.

Середній рівень характеризується вираженою мотивацією студентів до визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів

вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; наявністю у студентів елементарних знань щодо особливостей професійної діяльності; наявністю у студентів професійно орієнтованих умінь і навичок необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм відновлення здоров'я індивіда: зацікавленістю фахівця до здійснення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; періодично вживаними словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності, сформованими фізичними якостями та достатньою руховою координацією; наявністю у студентів сформованих комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для здійснення професійної діяльності, є привабливим, як фахівець з оздоровчого фітнесу, потребує певної допомоги інших фахівців при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда.

Високий рівень характеризується яскраво вираженою мотивацією студентів до визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; наявністю у студентів ґрунтовних та систематизованих знань щодо особливостей професійної діяльності; яскраво виражених професійно орієнтованих умінь і навичок, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм відновлення здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу: яскраво вираженою зацікавленістю фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; практично відсутніми (зовсім відсутніми) у вживанні словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності, яскраво вираженими фізичними якостями та значною руховою координацією; наявністю у студентів яскраво виражених комунікативних та організаторських схильностей необхідних для проведення професійної діяльності, є дуже привабливим, як фахівець з оздоровчого фітнесу, не потребує сторонньої допомоги інших фахівців при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда.

Таким чином, охарактеризовано критерії, показники й рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

2.3. Технологічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

У розробленні технологічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу ми спиралися на висновки дисертаційних досліджень українських та російських учених, як Я. Бельського, Н.Е. Пфейфер, Р.Д. Санжаєва, В.Г. Чичікін. Зокрема питання формування готовності фахівців та окремих її компонентів досліджували такі науковці, як Я. Бельський – теоретичні й методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичного виховання [22]; Н.Е. Пфейфер – професійно-педагогічний потенціал фахівця з фізичного виховання та його формування в умовах вищої педагогічної освіти [215]; Р.Д. Санжаєва – психологічні механізми формування готовності людини до діяльності [222]; В.Г. Чичікін – теоретичні основи формування професійної готовності фахівця в системі фізкультурно-педагогічної освіти [285].

Підґрунтям для нашого дослідження стали докторські дисертації українських учених, таких як: І.М. Медведєва – теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту [163]; Р. Мушкета – підготовка вчителів фізичного виховання у Польщі до оцінювання навчальних досягнень учнів [174]; Л.П. Сущенко – теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах [252]; О.В. Тимошенко – теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах [260]; М.Б. Шиян – теоретико-

методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах [286].

Значущими для нас виявилися результати кандидатських дисертацій російських та інших зарубіжних дослідників, зокрема такі напрямки: навчання студентів факультету фізичної культури на підставі інтеграції професійно значущих знань, умінь та навичок (Е.І. Арчібасова) [14]; педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності (М.В. Карченкова) [111]; підготовка викладача фізичної культури в класичному університеті (Р.В. Конькова) [119].

Дослідженню питань професійної підготовки викладачів фізичного виховання в університетах США присвячено дослідження Т.Ю. Осадчої [188].

Окремі питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розробляли українські дослідники, зокрема такі як: підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів (В.І. Бабич) [15]; формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до впровадження технології спортивного менеджменту (Л.В. Безкоровайна) [19]; формування професійного мовлення у студентів факультету фізичного виховання (Л.М. Головата) [52]; формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури (М.Т. Данилко) [61]; міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури (Л.О. Демінська) [62]; педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури (П.Б. Єфіменко) [75]; підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів (Л.І. Іванова) [98]; підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій (Р.П. Карпюк) [109]; педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності (М.В. Карченкова) [111]; професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах (Ю.О. Коваленко) [117]; формування біомеханічних знань

у майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки (Г.Ю. Куртова) [132]; соціально-педагогічні аспекти організації післядипломної освіти фахівців фізичного виховання та спорту (І.А. Лисенко) [141]; формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання (В.М. Мазін) [153]; підготовка фахівців у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту до практичної діяльності з глухими дітьми (Г.Г. Маланчук) [156]; формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури (А.О. Міненко) [155]; формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін (О.В. Онопрієнко) [186]; формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності (С.Г. Собко) [239].

Питанням впровадження фітнес-технологій та окремим аспектам підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до застосування їх у професійній діяльності присвячені дослідження таких науковців, як: М.Р. Батіщева – підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями [18]; Н.О. Гоглювата – програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку [50]; О.Я. Кібальник – фітнес-технологія для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків [113]; О.О. Мороз – корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу [169]; Рад Храйс – вплив вправ аеробної спрямованості на оздоровчий ефект занять атлетизмом за результатами комп'ютерної реоплетизмографії [282].

Питанням застосування активних методів навчання у вищих навчальних закладах у процесі формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності присвячені такі дослідження, як: підготовка майбутніх учителів до інноваційної педагогічної діяльності засобами ділової гри (Ю.О. Будас) [36]; ділова гра як засіб підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності (М.І. Воровка) [46]; теоретико-методологічні основи формування готовності

майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності (І.В. Гавриш) [47]; підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності (Г.Р. Генсерук) [48]; застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання (Л.Г. Заневська) [57]; дидактична гра як засіб активізації навчальної діяльності студентів університету (І.М. Куліш) [128]; підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до застосування тренінгів у навчальному процесі загальноосвітньої школи (І.В. Панасюк) [190]; комп'ютерне тестування як метод контролю за результатами навчальної діяльності студентів (Т.В. Солодка) [243]; формування професійних знань майбутніх кваліфікованих робітників засобами мультимедіа (Л.С. Шевченко) [289].

Нами розглянуто загальний сучасний стан і теоретико-методичні аспекти навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, а саме: самооцінку професійної підготовки студентами-випускниками факультетів фізичного виховання університетів та фізкультурних ВНЗ України й Польщі (Е. Вільчковський, В. Пасічник) [42]; педагогіку та професійну підготовку студентів ВНЗ фізичної культури (Б.А. Карпушин) [108]; особистість учителя фізичної культури як вихователя спортивних інтересів учнів (В.М. Лисяк) [145]; проблеми вдосконалення професійної підготовки вчителя фізичної культури (Л.Л. Лисенко) [142]; оцінку перспектив зайнятості фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні (М. Приймак) [206]; основи педагогічної творчості (С.О. Сисоєва) [229] та ін.

Особливу увагу було приділено публікаціям, в яких аналізувались окремі аспекти професійної готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, а саме: аеробіка – ідеальна фігура (В.А. Гриднєв, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов) [4]; про ідентифікацію поняття “фітнес” (В.Е. Борилкевич) [31]; зміст та методика оздоровчих занять з аеробіки (Ж.А. Білокопитова) [20]; основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання

(О.В. Давиденко, В.П. Семенов, В.В. Білецька) [59]; цінності професійної діяльності (Н.В. Костенко та В.Л. Оссовський) [115]; вплив аеробіки на організм (О.А. Кустова) [133]; настільна книга спортивного менеджера (М.І. Золотов, В.В. Кузін, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов) [175]; основи теорії та методики фізичної культури (А.А. Гужаловський) [185]; фітбол-аеробіка та класифікація її вправ (О.Г. Сайкіна) [221]; особливості формування оздоровчих фітнес-систем (Ю. Усачов) [271]; оздоровчий фітнес (О.Т. Ходлі, Д.С. Френкс) [281]; підручник інструктора групових фітнес-занять [199] та ін.

Мы принимаем все виды оплат

Аналіз словників та енциклопедичних видань дає нам змогу констатувати, що поняття “модель” тлумачать по-різному. Його визначають, як (від лат. *modulus* – міра, взірць, модель; франц. – *modele*) – взірць (еталон, стандарт) для масового виготовлення будь-якого виробу або конструкції, тип, марка виробу; пристрій, який відображає, імітує будову або дію будь-якого іншого пристрою, що “модельюється” з науковою, виробничою або спортивною метою; як будь-який взірць, аналог (зображення, графік, схема, креслення, графік, план, карта) будь-якого об’єкта, процесу, явища (“оригінілу” цієї моделі), що використовується як його “замінник”, “представник” (автори “Сучасної енциклопедії” і “Великого Енциклопедичного словника”) [240; 28]; як об’єкт (фізичний або біологічний), здатний імітувати суттєві риси біологічної системи (процесу), або математичний опис цієї системи (процесу), що використовується при дослідженні її закономірностей (автори “Великого медичного словника”) [29]; як взірць, будь-якого виробу або взірць для виготовлення будь-чого; предмет, з якого зроблено зображення або макет будь-чого, зменшене (до природної величини) зображення; схема будь-якого фізичного об’єкта або явища (Тлумачний словник С.І. Ожегова і Н.Ю. Шведова) [183].

Аналіз окремих досліджень присвячених побудові моделі професійної діяльності фахівця надає можливість стверджувати, що “модель фахівця” Є.Е. Смірнова тлумачить як “аналог його діяльності й навколишніх її умов”

[237, с. 7]. При цьому В.В. Сорочан наголошує “модель фахівця є відображенням обсягу й структури професійних і соціально-психологічних якостей, знань, умінь, що в сукупності визначають його узагальнену характеристику як особистості суспільства” [244, с. 41].

Проведений теоретичний аналіз та власний багаторічний досвід дав змогу на засадах системного підходу розробити технологічну модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, яка складається з цільового, теоретико-методологічного, змістово-процесуального та оціночно-результативного взаємопов'язаних блоків.

Технологічну модель розроблену автором зображено на рис. 2.6.

Цільовий блок відображає мету та завдання формування готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Метою є формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Для досягнення поставленої мети нами було визначено такі *завдання*: 1) сформуванню яскраво виражену мотивацію досягнення успіху у професійній діяльності; 2) сприяти оволодінню теоретичними знаннями щодо особливостей професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу; 3) сформуванню необхідні професійно орієнтовані уміння та навички, які необхідні для складання та реалізації індивідуальних програм тренування в центрах оздоровчого фітнесу; 4) оволодіння майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту професійно орієнтованими знаннями, уміннями та навичками щодо складання та реалізації індивідуальних програм тренування в центрах оздоровчого фітнесу; 5) сприяти особистісному та професійному розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у процесі формування їх готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

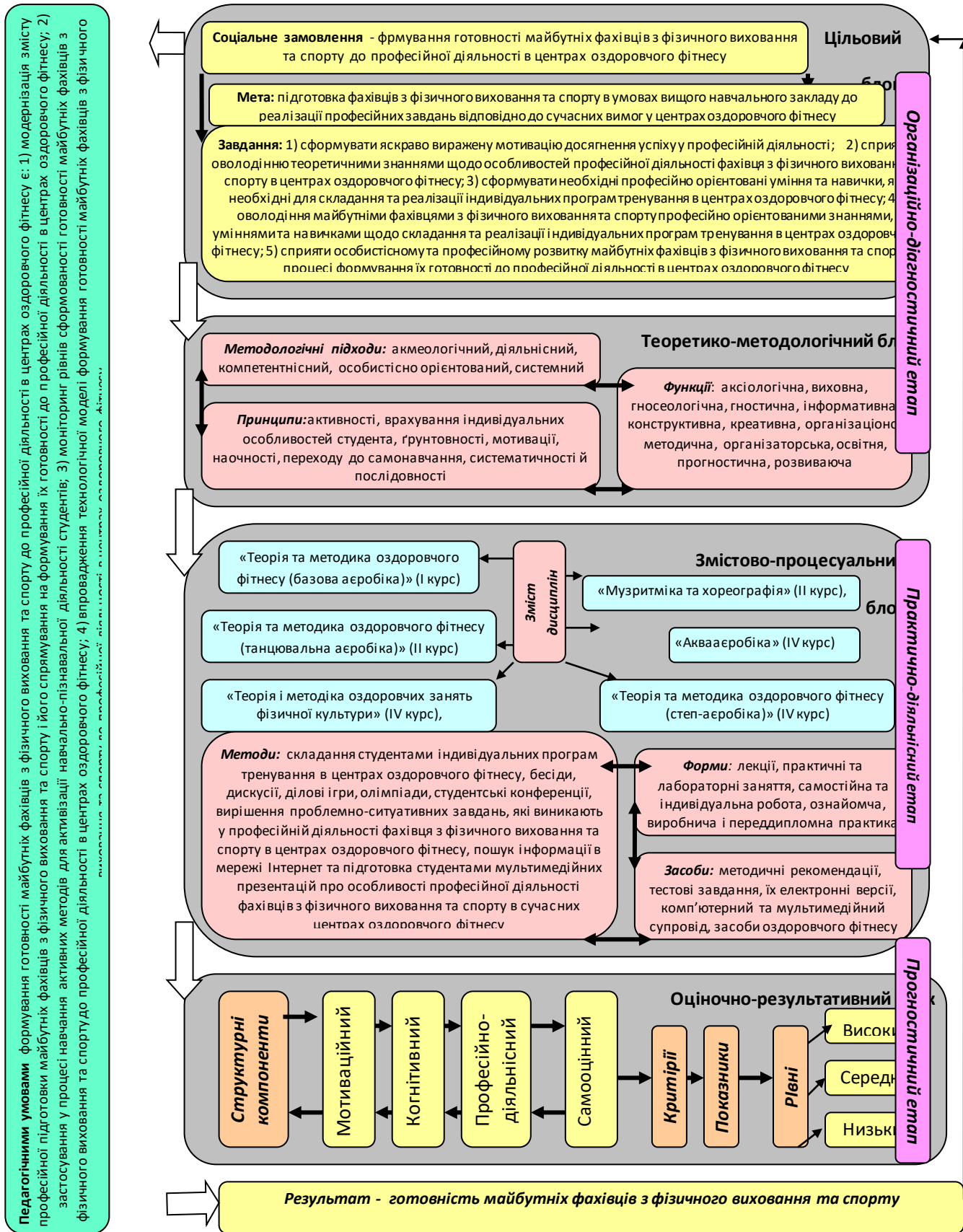


Рис. 2.6 Технологічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Педагогічними умовами формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу є: 1) модернізація змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту і його спрямування на формування їх готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; 2) застосування у процесі навчання активних методів для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів; 3) моніторинг рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; 4) впровадження фітнесу технологічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Теоретико-методологічний блок відображає методологічні підходи (акмеологічний, діяльнісний, компетентнісний, особистісно орієнтований, системний), принципи (активності, врахування індивідуальних особливостей студента, ґрунтовності, мотивації, наочності, переходу до самонавчання, систематичності й послідовності) та функції (аксіологічну, виховну, гносеологічну, гностичну, інформативну, конструктивну, креативну, організаційно-методичну, організаторську, освітню, прогностичну, розвиваючу).

Акмеологічний підхід, на думку О. Сергєєва та І. Богданова, “визначає взаємозв’язок загальної й професійної освіти” [226]. Вважаємо, що він дав майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту змогу всебічно розкрити особистісні та моральні якості, продемонструвати рівень теоретичної обізнаності стосовно особливостей професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу та професійно орієнтованих умінь и навичок, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм тренування спрямованих на збереження фізичного здоров’я, фізичної та розумової працездатності індивіда в центрах оздоровчого фітнесу.

Діяльнісний підхід (Л.С. Виготський [39], В. Нікітаєв [181], Л.А. Теплоухова [259], Л.Ф. Фотьянова [278] та ін.) дає змогу організувати роботу головних суб'єктів освітнього процесу (викладачів і майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту); пояснює, яким чином формується готовність фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, сприяє закріпленню отриманих студентом професійно орієнтованих знань, умінь та навичок. Діяльність є основним, засобом і вирішальною умовою розвитку особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, при цьому людина має стати суб'єктом пізнання, діяльності й спілкування.

Компетентнісний підхід (Ю.Г. Татур [256] та ін.) виявляє найважливіші характеристики процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, орієнтує на результат освіти та модульну побудову навчальних програм; характеризує мету, зміст і результати запропонованої технологічної моделі.

Особистісно-орієнтований підхід (Т.Н. Беркалієв, О.С. Заір-Бек, А.П. Тряпціна [25], О.К. Бондаревська [30], Л.С. Виготський [39], К.К. Платонов [201], Г.К. Селевко [223], В.В. Серіков [227], Н.Ш. Фазлєєв [274], І.С. Якіманська [293] та ін.) надає можливість розглядати майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту як творчу особистість, яка спрямовує власні зусилля на ґрунтовну підготовку до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу (оволодіння теоретичними знаннями та набуття практичних умінь і навичок); вимагає визнання майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту як продукту соціального розвитку, носія культури, інтелектуальної та моральної свободи, права на повагу, передбачає опору на природний процес саморозвитку здібностей, самовизначення, самореалізацію, самоствердження і створення для цього відповідних умов.

Системний підхід (С.Д. Бушуєв, В.І. Воропаєв [37], В.П. Беспалько [26] та ін.) вимагає з'ясувати внесок окремих компонентів у розвиток особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, який проводитиме

професійну діяльність у центрі оздоровчого фітнесу, як системного цілого; розглядає навчання як цілеспрямовану творчу діяльність, вимагає розгляду системоутворюючих зв'язків мети, завдань, змісту, форм і методів навчання майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту у взаємодії компонентів педагогічного процесу.

Визначені нами методологічні підходи у процесі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу можуть бути реалізовані за умови застосування принципів активності, врахування індивідуальних особливостей студента, ґрунтовності, мотивації, наочності, самонавчання, систематичності й послідовності. Розглянемо їх більш детально.

Використання принципу активності у формуванні готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу реалізується під час активної самостійної пізнавальної діяльності студентів.

Використання принципу врахування індивідуальних особливостей студента полягає в урахуванні під час формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу їх фізичного та психічного розвитку (стан здоров'я, темперамент, увага, пам'ять, захоплення); він забезпечує диференційний підхід до кожного майбутнього фахівця щодо визначення змісту й обсягу навчального матеріалу.

Використання принципу ґрунтовності дає майбутнім фахівцям з фізичного виховання та спорту змогу ґрунтовно оволодіти необхідними теоретичними знаннями щодо особливостей професійної діяльності, на основі яких формуються професійно орієнтовні уміння та навички. Ґрунтовними знаннями фахівця з фізичного виховання та спорту варто вважати такі, які добре усвідомлені, систематизовані, безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю в центрах оздоровчого фітнесу і є надбанням довготривалої пам'яті.

Використання принципу мотивації полягає в тому, щоб сформувати у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту позитивну цілісну мотиваційну сферу, яка буде спонукати їх до активної життєвої позиції, стимулювати зацікавленість майбутньою професійною діяльністю в центрах оздоровчого фітнесу та досягненню у ній успіху, формуватиме відповідальне, сумлінне ставлення до професійної діяльності.

Використання принципу наочності у формуванні готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу сприяє поєднанню конкретного з абстрактним, теоретичних знань безпосередньо з професійно орієнтованими вміннями й навичками; вирішується завдяки використанню графічних і схематичних видів наочності (таблиць, схем), натуральних об'єктів (партнерів діяльності); ефективність навчання майбутнього фахівця залежить від цілісного впливу на органи чуття до сприйняття та опрацювання навчального матеріалу.

Використання принципів у формуванні готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу реалізується під час активної самостійної пізнавальної діяльності студентів.

Використання принципу переходу до самонавчання реалізується під час усвідомлення майбутнім фахівцем з фізичного виховання та спорту того, що система професійно орієнтованих знань, умінь і навичок є постійно динамічною і після закінчення вищого навчального закладу, необхідно продовжувати процес навчання для підтримання високого рівня кваліфікації фахівця, який працює відповідно вимог сучасного суспільства.

Використання принципу систематичності й послідовності реалізується при послідовному розгортанні змісту знань, способів діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в навчальних програмах, підручниках, навчальних посібниках та інших навчально-методичних матеріалах; дотримання цього порядку сприяє засвоєнню знань, формуванню професійно орієнтованих умінь і навичок, які необхідні майбутньому фахівцю з фізичного

виховання та спорту для складання та реалізації індивідуальних програм за умови працездатності індивіда, при цьому попередній рівень знань має виступати фундаментом ефективності засвоєння наступної частини знань.

Розглянемо функції формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Аксіологічна функція виконує роль ціннісних координат у структурі дидактичної системи й відображає базову позицію фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу, основою якої є його методологічна культура. Спрямованість цільових установок фахівця з фізичного виховання та спорту на цінність у вивченні та зміцненні здоров'я індивіда визначається позиціями сучасного наукового знання про людину, що розглядає людину як соціоприродну істоту, яка поєднує біологічну, соціально-психологічний й соціокультурний боки її життя.

Виховна функція сприяє формуванню світогляду фахівця з фізичного виховання та спорту, високих моральних якостей, естетичних смаків, професійних умінь; з позицій сьогодення визначається як необхідність соціального самовизначення майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту й реалізується через активну діяльність безпосередньо самого студента в умовах вищої школи.

Гносеологічна функція полягає в цілеспрямованому пошуку, відборі, вивченні та систематизації фахівцем з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктором з оздоровчого фітнесу, орієнтованих на здоров'я знань і передового досвіду, необхідних йому для створення та розвитку дидактичної системи; в осмисленні отриманої інформації, включення її в професійну діяльність у центрі оздоровчого фітнесу, передбаченні пізнання фахівцем з оздоровчого фітнесу самого себе, своїх потреб, ціннісних установок, орієнтирів можливостей, рівня професійної майстерності.

Гностична функція передбачає аналітичну оцінку фахівцем з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу, системи

використання індивідуальних методів, прийомів, засобів фізичного виховання та спорту (особливо фітнесу та аеробіки), порівняння власного досвіду з досвідом роботи інших фахівців галузі збереження фізичного здоров'я людини, її фізичної та розумової працездатності, глибокий аналіз кількісних та якісних змін особистості, її здібностей до навчання та сприйняття наукового знання, застосування його в науковому експерименті; спонукає майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу, постійно контролювати результати навчання, особистісного розвитку, професійного становлення, яке формується на основі розвитку сенсорного сприйняття, рухової, інтелектуальної, волювої, емоційної та мотиваційної сфер.

Інформативна функція надає можливість майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту мати відкритий доступ до інформації на основі багатоманітності її форм, створює умови для інтерактивної інформаційної взаємодії; розвиток уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел, опрацьовувати її за допомогою сучасних інформаційних технологій, зберігати її та викладати.

Конструктивна функція дає змогу формувати у майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту уміння розробляти навчальні плани та програми, проектувати зміст і характер педагогічних дій і діяльності студентів; корегувати хід процесу навчання, прогнозувати результати проведеної навчальної роботи та професійної діяльності; формувати професійно орієнтовані уміння й навички, прикладні рухи, особистісні якості майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу, необхідні для здійснення професійної діяльності.

Креативна функція виявляється в спрямуванні діяльності майбутнього фахівця з оздоровчого фітнесу на зміни, оновлення й удосконалення системи своєї професійної діяльності в центрі оздоровчого фітнесу. Механізм реалізації функції передбачає ознайомлення фахівця з фізичного виховання та спорту з різними варіантами освітньої діяльності, вибір технологій або їх елементів відповідно до цільових установок інструктора з оздоровчого фітнесу, їх

порівняння з власною дидактичною системою, дослідну перевірку оновленої системи та оцінювання її ефективності.

Організаціоно-методична функція сприяє створенню умов для реалізації навчального процесу (визначення державного стандарту, змісту освіти, розроблення та впровадження авторських систем педагогічної діяльності, різноманітних курсів і спецкурсів відповідно до інтересів майбутніх фахівців, забезпечення необхідним устаткуванням, аудіовізуальними засобами навчання, навчальною, науковою та методичною літературою.

Організаторська функція надає фахівцю з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктору з оздоровчого фітнесу, можливість вирішувати питання організації тієї чи іншої діяльності, впливати на зміст дозвілля, допомоги у працевлаштуванні, професійній орієнтації й адаптації, координації діяльності підліткових і молодіжних об'єднань, організаторської роботи з освітніми, культурними, спортивними, туристичними, спортивно-оздоровчими, правовими закладами, товариствами й благодійними організаціями.

Освітня функція сприяє перетворенню знань отриманих під час навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищому навчальному закладі в особистісне надбання, отриманню на підґрунті цих знань професійно орієнтованих умінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань у сучасних центрах оздоровчого фітнесу; передбачає включення в зміст освіти фундаментальних теоретичних знань (законів, положень, принципів, вимог) та їх обов'язкове засвоєння, спрямоване на формування спеціальних умінь, навичок і прикладних дій.

Прогностична функція дає змогу сформувати у майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу уміння та навички щодо програмування й прогнозування процесу збереження фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності людей різних вікових груп та фізичної підготовленості.

Розвиваюча функція дає змогу вирішувати завдання формування творчої особистості фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з

оздоровчого фітнесу, який під час проведення професійної діяльності в сучасному центрі оздоровчого фітнесу вільно, творчо і самостійно добирає засоби виховання та спорту при складанні та реалізації індивідуальних програм тренування, спрямованих на збереження фізичного здоров'я індивіда, фізичної та розумової працездатності; передбачає аналіз та синтез, поділу на окремі складові того матеріалу, що вивчається, і надає майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктору з оздоровчого фітнесу, можливість розкрити внутрішню структуру наукового знання; здійснює за допомогою аналогій перенесення інформації від моделі до прототипу, і саме цей процес сприяє розвитку творчого мислення, можливості робити власні ґрунтовні висновки, моделювати різноманітні процеси професійної діяльності.

Усі перераховані функції взаємозв'язані та забезпечують оптимальне розкриття дидактичної системи.

Змістово-процесуальний блок розкриває та відображає зміст навчальних дисциплін, з межох яких відбувається модернізація професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, етапи, форми, методи і засоби формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Етапами формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу нами визначені: організаційно-діагностичний, практично-діяльнісний і прогностичний етапи окремо розглянуто нами у табл. 2.1.

Формами формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу є лекції, практичні та лабораторні заняття, самостійна та індивідуальна робота, ознайомча, виробнича й переддипломна практика.

До методів формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу нами зараховано: складання студентами індивідуальних програм тренування в центрах оздоровчого фітнесу, бесіди, дискусії, ділові ігри, олімпіади,

студентські конференції, вирішення проблемно-ситуативних завдань, які виникають у професійній діяльності фахівця, пошук інформації в мережі Інтернет та підготовка студентами мультимедійних презентацій щодо особливостей професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу.

Таблиця 2.1

Етапи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

№ з/п	Етап	Характеристика	Мета
	організаційно-діагностичний	характеризується визначенням мети та завдань формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу у вищих навчальних закладах; основних методологічних підходів та педагогічних принципів формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу	охоплення майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту пізнавальною діяльністю для усвідомлення певних типових професійних завдань, значущості формування готовності до їх виконання, активізація самостійно-пізнавальної діяльності у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу. Цей напрям діяльності передбачає усвідомлення майбутнім фахівцем з фізичного виховання та спорту значущості майбутньої професійної діяльності в центрі оздоровчого фітнесу, важливості набуття теоретичних знань, професійно орієнтованих умінь та навичок на всіх етапах формування готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності у вищих навчальних закладах; її реалізація полягає у вивченні методологічних принципів та педагогічних підходів ефективного формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу
	практично-діяльнісний	передбачає набуття майбутніми фахівцями вміння оперувати методами, формами і прийомами виконання типових завдань, які виникають під час здійснення професійної діяльності в центрі оздоровчого фітнесу та спрямованих на розвиток готовності до майбутньої професійної діяльності	набуття студентами професійно орієнтованих умінь і навичок, які дають змогу складати та реалізовувати індивідуальні програми з відновлення та збереження фізичного та психо-емоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу, реалізовувати набуті на заняттях теоретичні знання про особливості професійної діяльності
	прогнос-тичний	Полягає у формуванні окресленої готовності на середньому та високому рівнях	вдосконалення власних умінь і навичок шляхом використання різноманітних активних методів і форм навчання у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах (реалізація завдяки застосуванню у процесі навчання активних методів для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів процесі

Продовження таблиці 2.1.

			складання ними індивідуальних програм відновлення та збереження фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрі оздоровчого фітнесу, при проведенні бесід, дискусій, ділових ігор, олімпіад, студентських конференцій, складанні тематичних кросвордів, вирішенні проблемно-ситуативних завдань, які виникають у професійній діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу, у процесі пошуку інформації в мережі Інтернет та підготовки студентами мультимедійних презентацій про особливості професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу)
--	--	--	---

Засобами формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу є: методичні рекомендації, тестові завдання, їх електронні версії, комп'ютерний та мультимедійний супровід, а також засоби оздоровчого фітнесу.

Модернізація змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту та його спрямування на формування їх готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу здійснювалася за рахунок модифікації навчальних програм з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” (базова аеробіка – I курс; танцювальна аеробіка – II курс; степ-аеробіка – IV курс), “Музритміка та хореографія” (II курс), “Аквааеробіка” (IV курс) і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” (IV курс).

Оціночно-результативна підсистема відображає структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, до яких віднесено мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний, самооцінний компоненти; критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Результатом є готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Таким чином, нами побудована авторська технологічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до

професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, яка зумовлена потребами суспільства у фахівцях, які здатні на високому рівні здійснювати професійну діяльність щодо складання та реалізації індивідуальних програм тренування з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

2.4. Теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу передбачає моделювання змісту навчання як індивідуального професійного досвіду та зумовлює пошук новітніх підходів, активних форм і методів підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах, що відповідають сучасним вимогам на ринку праці.

Проведений нами аналіз свідчить про те, що з позицій сьогодення “педагогічні умови” розглядають як: структурну оболонку педагогічних технологій (моделей), завдяки яким реалізуються компоненти технології; систему певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об’єктивно склалися чи суб’єктивно створені й необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети. Відповідно до цього, педагогічні умови повинні відображати структуру готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу в умовах професійного навчання у вищому навчальному закладі та містити передбачені технологією формування готовності компоненти моделі.

Нами було визначено такі педагогічні умови, що дають змогу ефективно реалізовувати формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: 1) модернізація змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту та його спрямування на формування їх готовності до

професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу; 2) застосування у процесі навчання активних методів для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів; 3) моніторинг рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; 4) упровадження технологічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Перша педагогічна умова – модернізація змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту та його спрямування на формування їх готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу – проходила за рахунок модифікації навчальних програм з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу ” (базова аеробіка – I курс; танцювальна аеробіка – II курс; степ-аеробіка – IV курс), “Музритміка та хореографія” (II курс), “Аквааеробіка” (IV курс) і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” (IV курс).

На думку О. Ельбрехта, “формування змісту навчання є досить складною проблемою: зміст має відображати раціональне співвідношення фундаментальних знань і практичних умінь; забезпечувати перетворення навчальної інформації на знання та уміння; передбачати розвиток у студентів здібностей і навичок самостійної роботи, спрямованої на отримання й удосконалення знань” [74, с. 85].

Дисципліна “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)” викладається для освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” спеціальності 6.010201 – Фізичне виховання у II семестрі I курсу. На дисципліну відповідно до навчального плану відводиться 54 години (1,5 кредити), зокрема 2 години лекцій, 22 години практичних занять і 30 годин самостійної роботи. Після вивчення дисципліни студенти складають залік. Навчальна програма ґрунтовно розроблена автором. Дисципліна комплексно висвітлює галузь майбутньої професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Метою дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)” є надання студентам знань і навичок, які необхідні у професійній діяльності вчителя фізичної культури та інструктора з оздоровчого фітнесу. Завданнями дисципліни є навчання елементів початкової музичної грамоти, формування рухових навичок базової аеробіки, вміння планувати заняття з використанням різних тренувальних прийомів і виховання педагогічних навичок у проведенні оздоровчих занять.

Розроблена й запропонована автором програма з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)” містить 2 модулі: Модуль 1 “Значення та місце аеробіки в системі фізичного виховання”, Модуль 2 “Структура тренувального заняття, підготовча частина”; “Структура тренувального заняття, основна частина”.

Змістовий модуль 1.1 спрямований на засвоєння студентами особливостей базової аеробіки як виду фізкультурно-спортивної діяльності; розкриває особливості використання засобів та методів базової аеробіки з особами різного віку, статі, з урахуванням їх фізіологічних, фізичних та психоемоційних особливостей; розглядає завдання, які постають перед інструктором під час занять базовою аеробікою; вивчає систематичне та послідовне підвищення функціональних можливостей організму упродовж занять з базової аеробіки; спрямований отримання теоретичних знань та інструкторського досвіду; знайомлення з музичним супроводом на заняттях базової аеробіки.

Змістовий модуль 2.1 розкриває класифікацію основних рухливих дій підготовчої частини, вивчає структуру рухливих дій підготовчої частини та базові аеробні кроки, які використовують у підготовчій частині.

Змістовий модуль 2.2 висвітлює класифікацію основних рухливих дій у основній частини; розглядає структуру рухливих дій основної частини та базові аеробні кроки, які використовують у основній частині.

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)” упродовж 2 семестру подано нами у табл. К. 2.1, додаток К.

Дисципліна “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)” викладається на факультеті фізичного виховання для спеціальності 6.010201 – Фізичне виховання у III семестрі II курсу. Упродовж одного семестру передбачається 81 година (2 кредити), зокрема 2 години лекційних та 22 години практичних занять, 57 годин самостійних занять. Зміст навчальної програми з дисципліни був ґрунтовно розроблений автором.

Дисципліна “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)” відіграє важливу роль у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, яка спрямована на ґрунтовне оволодіння студентами різноманітних прийомів, методів та засобів проведення тренувальних занять у танцювальному напрямі. Програма розкриває структуру та зміст навчальної дисципліни для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр”, забезпечує становлення у студентів певних навичок майбутньої професії. Програму з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)” розроблено автором.

Метою дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)” є надання студентам знань і навичок, які необхідні у професійній діяльності з фізичного виховання та спорту й інструктора з оздоровчого фітнесу. Завданнями дисципліни є: навчання елементам початкової музичної грамоти, формування рухових навичок танцювальної аеробіки, уміння планувати заняття з використанням різних тренувальних прийомів виховання педагогічних навичок у проведенні оздоровчих занять.

Автором розроблено і запропоновано програму з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”, що містить 2 модулі. Модуль 1 “Значення та місце танцювальної аеробіки у сфері оздоровчого фітнесу та в системі фізичного виховання. Модуль 2 “Структура тренувального

заняття, підготовча частина танцювальної аеробіки”; “Структура тренувального заняття, основна частина”.

Змістовий модуль 1.1 спрямований на засвоєння студентами особливостей базової аеробіки, як виду фізкультурно-спортивної діяльності; розкриває особливості використання засобів і методів базової аеробіки з особами різного віку, статі, з урахуванням їх фізіологічних, фізичних та психоемоційних особливостей; розглядає завдання, які постають перед інструктором під час занять базовою аеробікою; вивчає систематичне й послідовне підвищення функціональних можливостей організму упродовж занять з базової аеробіки, отримання теоретичних знань та інструкторського досвіду; ознайомлює з музичним супроводом на заняттях базової аеробіки.

Тема змістового модуля 2.1. розкриває класифікацію основних рухливих дій підготовчої частини, вивчає структуру рухливих дій підготовчої частини та базові аеробні кроки, які використовують у підготовчій частині.

Змістовий модуль 2.2 висвітлює класифікацію основних рухливих дій у основній частини; розглядає структуру рухливих дій та базові аеробні кроки, які використовують у основній частині.

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)” упродовж семестрів подано нами в табл. К. 2.2, додаток К.

Дисципліна “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ-аеробіка)” викладається для освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” для спеціальності 6.010201 – Фізичне виховання у 8 семестрі IV курсу. На дисципліну відповідно до навчального плану відводиться 81 година (2 кредити): 4 години лекцій, 28 годин практичних занять, 49 годин – самостійна робота. У 8 семестрі студенти складають екзамен. Навчальну програму з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ-аеробіка)” розроблено автором.

Передбачається, що після вивчення курсу майбутній фахівець з фізичного виховання та спорту повинен знати: понятійний апарат дисципліни, значення, завдання та зміст степ-аеробіки, знати різні методики проведення занять зі

степ-аеробіки, організацію та проведення занять зі степ-аеробіки, техніку виконання степ-кроків, та їх різновиди, роль впливу на організм фізичних вправ, складання різних програм занять; а також повинен уміти: складати й конспектувати план проведення заняття зі степ-аеробіки, розкласти базові кроки в уроці зі степ-аеробіки згідно з музичним супроводом, аналізувати техніку основних базових кроків, виявляти помилки техніки та засоби їх усунення, проводити розминку в русі уроку зі степ-аеробіки, основну частину уроку зі степ-аеробіки, складати комплекс уроку з одним і двома степами, комплекс уроку зі степом, який знаходиться у різному положенні, рецензувати проведення окремих частин заняття та в цілому, самостійно проводити оздоровче заняття.

Розроблена та запропонована автором програма з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ-аеробіка)” містить 2 модулі: Модуль 1. “Значення і місце степ-аеробіки у сфері оздоровчого фітнесу та в системі фізичного виховання. Модуль 2. “Структура тренувального заняття, підготовча частина степ-аеробіки”; “Структура тренувального заняття, основна частина”.

Змістовий модуль 1.1. спрямований на засвоєння студентами особливостей базової аеробіки, як виду фізкультурно-оздоровчої діяльності; розкриває особливості використання засобів та методів базової аеробіки з особами різного віку, з урахуванням індивідуальних особливостей; розглядаються завдання, які постають перед інструктором під час занять базовою аеробікою; вивчається систематичне й послідовне підвищення функціональних можливостей організму упродовж занять з базової аеробіки; отримання теоретичних знань та інструкторського досвіду; ознайомлення з музичним супроводом на заняттях базової аеробіки.

Змістовий модуль 2.1. розкриває класифікацію основних рухливих дій підготовчої частини, при положенні стегу у різних напрямках, вивчає структуру рухливих дій підготовчої частини при різних положеннях стегу та базові аеробні кроки, які використовують у підготовчій частині.

Змістовий модуль 2.2. висвітлює класифікацію основних рухливих дій основної частини; розглядає структуру рухливих дій та базові аеробні шаги, які використовують у основній частині, при різних положеннях стегу; структуру уроку зі степ-аеробіки при використанні двох стегів.

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ-аеробіка)” упродовж семестрів подано нами у додатку К, табл. К. 2.3.

Дисципліна “Музритмика, хореографія” викладається для освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” спеціальності 6.010201 – Фізичне виховання; 6.010203 – Здоров’я людини у 4 семестрі. На дисципліну відповідно до навчального плану відведено 108 годин (3 кредити), зокрема 2 години лекцій, 30 годин практичних занять та 76 годин самостійної роботи. У 4 семестрі студенти складають залік. Навчальна програма з дисципліни “Музритмика, хореографія” розроблена нами у співавторстві з доцентом Р.М. Гулбані.

Метою дисципліни “Музритмика, хореографія” є ознайомлення студентів з елементарними навичками виконання й викладання вправ ритмічної та художньої гімнастики, хореографії та аеробіки. Завданнями дисципліни є розкриття навчання елементам початкової музичної грамоти, формування рухових навичок танцювального характеру, навчання підготовчим елементам хореографії, аеробіки, ритміки й художньої гімнастики, навчання танцювальним рухам з європейської бальної програми, виховання педагогічних навичок у проведенні вищеперерахованих умінь.

У результаті вивчення дисципліни “Музритмика, хореографія” студент повинен знати: теоретичні основи музичної грамоти, основні елементи хореографії (позиції рук та ніг), підготовчі елементи хореографії (оберти, стрибки, хвилі та рівноваги), танцювальні кроки, комбінації, основні елементи аеробіки й ритміки, латиноамериканський танець “Мамбо”, європейський танець “Вальс”; повинен уміти: скласти план-конспект уроку з хореографії, проводити підготовчі частини уроку хореографії, вести варіативний підрахунок під час виконання танцювальних кроків і комбінацій, підбирати музичний

супровід до уроку хореографії, танцювальних кроків та комбінацій, танцю, складати хореографічні елементи (оберти, стрибки, хвилі і рівноваги) у комбінації, складати танцювальні кроки в комбінації, володіти навичками елементів танців латиноамериканської та європейської програми у межах навчальної дисципліни.

Змістовий модуль 2 “Танцювальні кроки, танцювальні комбінації, основні елементи аеробіки і ритміки” було доповнено нами такими змістовими модулями як: змістовий модуль 2.2. “Пристапний та схресний кроки, як засіб розвитку координації”, змістовий модуль 2.3. “Різноманітні танцювальні комбінації з пристапного та схресного кроку” і змістовий модуль 3.1. “Латиноамериканський танець “Мамбо”.

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Музритмика, хореографія” упродовж семестрів подано нами у табл. К. 2.4, додаток К.

Дисципліна “Аквааеробіка” викладається для освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” спеціальності 6.010201 – Фізичне виховання; 6.010203 – Здоров’я людини у 8 семестрі. На дисципліну відповідно до навчального плану відведено 54 годин (1,5 кредити): 8 годин лекцій, 20 годин практичних занять та 26 годин самостійної роботи. У 8 семестрі студенти складають залік. Навчальна програма з дисципліни “Аквааеробіка” розроблена нами у співавторстві з доцентом Є.А. Захаріною.

Метою дисципліни “Аквааеробіка” є оволодіння теоретичними, практичними навичками побудови тренувальних занять з аквааеробіки. Завданням дисципліни є отримання студентами основ теоретичних, методичних знань, практичних навичок з аквафітнесу; вивчення структури й змісту програм аквафітнесу; підвищення рівня педагогічної компетентності студентів; активне впровадження інноваційних засобів і методів, досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять.

У результаті вивчення дисципліни “Аквааеробіка” студент має повинен знати: класифікацію аквафітнесу, характеристику вправ, методику навчання,

основи техніки з аквафітнесу, слайд-аеробіки, рухи, які заборонені на заняттях оздоровчим фітнесом, рухи, які використовують для різних видів спорту, зміст окремих частин занять, їх структуру та організацію проведення, правила і форми запису основних комплексів та складання програм водних занять, забезпечення техніки безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу, проведення практичних занять у “глибокому” і “малому” басейні; повинен уміти: володіти практичними навичками з аквафітнесу, записувати у формі конспекту заняття з аквафітнесу, підбирати вправи для різного віку, проводити окремі частини занять, рецензувати проведення окремої частини заняття і заняття в цілому, проводити самостійно заняття з аквафітнесу, дозувати навантаження на заняттях аквааеробікою з різними віковими групами, застосовувати технології з реабілітаційного впливу на організм тих, хто займається аквафітнесом.

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Аквааеробіка” упродовж семестрів подано нами у табл. К. 2.6, додаток К.

Дисципліна “Теорія та методика оздоровчих занять з фізичної культури” викладається для освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” спеціальності 6.010201 – Фізичне виховання; 6.010203 – Здоров’я людини у 8 семестрі. На дисципліну відповідно до навчального плану відведено 54 годин (1,5 кредити): 8 годин лекцій, 8 годин практичних занять та 26 годин самостійної роботи. У кінці вивчення дисципліни складають екзамен. Навчальна програма з дисципліни “Теорія та методика оздоровчих занять з фізичної культури” розроблена автором.

Метою дисципліни “Теорія та методика оздоровчих занять з фізичної культури” є освоєння студентами знань, методичних і практичних умінь та навичок у галузі оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності для роботи з різними віковими групами в усіх видах оздоровчої фізичної культури.

У результаті вивчення дисципліни “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” студент повинен знати: техніку фізичних вправ, що становлять основу вивчених видів оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності; методику вивчення рухових дій, які використовуються в різних

видах оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності; методику розвитку й удосконалення фізичних здібностей при використанні тих або інших видів оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності з метою корекції і компенсації наявних функціональних порушень, профілактики конкретних захворювань; методи виховання й самовиховання тих, хто займається, особливості взаємодії в групі, способи корекції та регуляції психоемоційного стану за допомогою фізичних вправ; особливості організації й побудови занять при реалізації конкретної оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності в різних видах фізичної культури; покази і протипоказання для використання тих або інших фізичних вправ з тими, хто займається, різних вікових груп; особливості медичного та педагогічного контролю й самоконтролю на заняттях за тими, хто займається; способи надання допомоги та страхування, заходи забезпечення безпеки, профілактики травматизму, створення психологічного комфорту на оздоровчих заняттях; спортивне устаткування, інвентар, технічні засоби й тренажери, використовувані на різних оздоровчих фізкультурно-спортивних заняттях; повинен уміти: виконувати і показувати фізичні вправи, складові вивчених видів оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності; формулювати завдання, підбирати засоби, методи, методичні прийоми навчання рухових дій, розвивати й удосконалювати фізичні здібності тих, хто займається, форми організації занять; проводити заняття з використанням вивчених основ оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності; регулювати фізичне та психоемоційне навантаження в процесі занять; організовувати й проводити спортивні свята, фестивалі, змагання, ігри за участю тих, хто займається; правильно розуміти та враховувати у своїй діяльності результати медіко-психопедагогічної діагностики; проводити педагогічні спостереження, тестування, аналізувати діяльність тих, хто займається і свою власну, вносити необхідні корективи до роботи; застосовувати способи фізичної допомоги та страхування, забезпечувати безпеку, профілактику травматизму, психологічний комфорт на заняттях; використовувати у своїй діяльності спортивне устаткування, інвентар, технічні засоби, тренажери, характерні для конкретної

оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності; формувати в тих, хто займається вміння й навички самовиховання в процесі занять тими або іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності.

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” упродовж семестрів подано нами у табл. К. 2.6, додаток К.

Д.А. Алтухов і Є.С. Волкова вважають, що з позицій сьогодення найважливішим напрямом в модернізації сучасної освітньої системи є оновлення змісту освіти, підвищення її якості, а також формування й реалізація економічних механізмів розвитку системи освіти з урахуванням завдання формування повноцінної особистості студента, поточної та майбутньої потреб економіки у фахівцях [8, с. 6].

О. Ельбрехт стверджує, що “формування змісту навчання є досить складною проблемою: зміст має відображати раціональне співвідношення фундаментальних знань і практичних умінь; забезпечувати перетворення навчальної інформації на знання та уміння; передбачати розвиток у студентів здібностей і навичок самостійної роботи, спрямованої на отримання й удосконалення знань” [74, с. 85].

Друга педагогічна умова – застосування у процесі навчання активних методів для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів – здійснювалася за рахунок застосування таких методів, як складання індивідуальних програм тренування, спрямованих на збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини в центрах оздоровчого фітнесу, бесіди, дискусії, ділові ігри, складання кросвордів та інтерв'ю, вирішення проблемно-ситуативних завдань, які виникають у професійній діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу, олімпіади та студентські конференції, використання різноманітних фітнес-технологій, пошук інформації в мережі Інтернет та підготовка студентами мультимедійних презентацій про особливості

професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу.

Т.М. Бугері наголошує, що дуже важливим є “залучання випускників вищих навчальних закладів до різних видів креативної діяльності: підготовки рефератів, доповідей, виступів, повідомлень, роботи над курсовими та дипломним проектами, оскільки самі студенти часто не повною мірою усвідомлюють їх роль у своїй подальшій професійній діяльності” [35].

П.І. Підкасистий, Л.М. Фрідман і М.Г. Гарунов зазначають, що “за ступенем активізації студентів і характером їх навчально-пізнавальної діяльності розрізняють не імітаційні форми й методи навчання та імітаційні, що в свою чергу поділяються на ігрові та не ігрові” [197, с. 250].

Є.М. Пасхін наголошує, що “використання новітніх інформаційних технологій дає змогу провести оптимальну організацію самостійної роботи студента, спрямовану на розвиток логічного й аналітичного мислення, адаптувати процес отримання знань до індивідуальних особливостей студентів; сприяє формуванню навичок системного аналізу; надає можливість збагачення та постійного оновлення змісту навчального матеріалу” [191, с. 77].

Проведений нами аналіз наукових досліджень свідчить про те, що питання щодо використання в сучасній педагогічній практиці інноваційних і технологічних методів навчання, моделювання ситуацій, які виникають під час проведення професійної діяльності фахівцями, є дуже актуальним (О.С. Березюк [24]; Л.В. Волкова [44]; Н.О. Дівінська [66]; Р.П. Карпюк [109]; Т.В. Качеровська [112]; Ю.М. Кравченко [123]; І.М. Куліш [128]). На підставі отриманих нами результатів вважаємо, що окремі методи використовувалися для підвищення ефективності процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проведення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу у ВНЗ. Нижче перераховано модифіковані автором активні методи навчання з детальним описом та інструкціями щодо їх використання.

Вважаємо за необхідне детально розкрити та охарактеризувати найбільш ефективні, на нашу думку, методи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, які використовуються у вищих навчальних закладах.

1. Складання студентами індивідуальних програм тренування спрямованих на збереження фізичного та психоемоційного здоров'я та працездатності людини в умовах центру оздоровчого фітнесу.

У процесі підготовки до практичних занять з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка – I курс; танцювальна аеробіка – II курс; степ-аеробіка – IV курс)”, “Музритміка та хореографія” (II курс), “Аквааеробіка” (IV курс) і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту складають окремі частини заняття (підготовча, основна, заключна) та повні комплекси занять, спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей, відповідно до індивідуальних особливостей кожного відвідувача сучасного центру оздоровчого фітнесу, вирішують проблемно-ситуативні завдання, складають кросворди за темами, готують презентації щодо використання окремих методів та технологій фітнесу при різних станах організму людини.

На практичних заняттях при висвітленні тем з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ-аеробіка)”, “Музритміка та хореографія”, “Аквааеробіка” серед активних методів навчання ми знайомили студентів із застосуванням різних засобів і методів мультимедіа практичній діяльності фахівця, з останніми навчальними посібниками та підручниками вітчизняних і зарубіжних авторів (додаток Л), які допомагають майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту, збільшують рівень теоретичної обізнаності фахівця та дають йому змогу винаходити нові підходи до якісної реалізації професійних завдань. У процесі виконання кожного з різновиду робіт студенти оцінюють та визначають ступінь складності виконання завдань, констатують, які м'язи та суглоби беруть

участь у запропонованій роботі, роблять мотивований висновок щодо того, на якому етапі процесу тренування доцільніше застосовувати запропонований різновид фізичної діяльності.

За правильне складання заняття з оздоровчого фітнесу та його оформлення при виконанні індивідуальних завдань з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка – I курс; танцювальна аеробіка – II курс; степаеробіка – IV курс)”, “Музритміка та хореографія” (II курс), “Аквааеробіка” (IV курс) і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” за кожною означеною темою (їх передбачається близько 70 упродовж усього циклу вивчення дисципліни за всіма темами) майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту отримують 1,5 бали.

У процесі виконання індивідуальних завдань з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка)”, “Музритміка та хореографія”, “Аквааеробіка” майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту вчаться складати та оформлювати протоколи проведення індивідуальних тренувань з фітнесу, планувати заняття на тиждень, місяць, сезон – технологічні карти, які є необхідною звітною частиною про здійснення професійної діяльності фахівця в центрі оздоровчого фітнесу.

Крім того, що фахівець повинен самостійно, грамотно й обґрунтовано з наукової точки зору обрати необхідні засоби оздоровчого фітнесу, він повинен також знати методики, які надають можливість контролювати та оцінювати ефективність застосованих фітнес-технологій. З огляду на це під час практичних занять з дисципліни “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” увага студентів зверталася на оволодіння методиками, які безпосередньо використовуються у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: “Розрахунок власного рівня здоров’я відповідно до методик визначення рівня фізичного стану і фізичного здоров’я” (за виконану роботу в повному обсязі отримують 3 бали).

2. Тематичні бесіди. З майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту проводилися бесіди за такою тематикою: “Моя майбутня професійна

діяльність, її роль та значення у сучасному суспільстві”, “Чи здатний я якісно виконувати завдання майбутньої професійної діяльності, щоб бути конкурентоспроможним фахівцем на ринку праці?”, “Найкращі показові виступи фахівців на професійно орієнтованих конкурсах та важкі трудові тижні професіонала в сучасному центрі оздоровчого фітнесу”, “Необхідність усвідомлення власної відповідальності за кінцевий результат власної професійної діяльності: моральний, психологічний, матеріальний та душевний”. Особлива увага студентів зверталася на необхідність дотримання професійної етики, санітарно-гігієнічних вимог до фахівця під час реалізації професійних завдань та до відвідувачів сучасних центрів оздоровчого фітнесу, необхідність постійного самовдосконалення та професійного розвитку, оскільки галузь професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрі оздоровчого фітнесу є динамічною системою.

3. Дискусії. Під час вивчення дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” на практичних заняттях кожного з курсів на дискусіях разом зі студентами обговорювалися питання щодо визначення різними вченими та дослідниками сучасності понять “фітнес”, “оздоровчий фітнес”, “центр оздоровчого фітнесу”, “фітнес-технології”, “оздоровчий центр”, щодо структурних одиниць поняття “фізичне виховання та спорт”, щодо функцій та вимог, що висуваються до професії фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу, щодо видів послуг, які може та повинен надавати кваліфікований фахівець з фізичного виховання та спорту в центрі оздоровчого фітнесу.

4. Круглий стіл. Мета круглого стола: навчити студентів складанню комплексної програми відновлення здоров'я індивіда за рахунок використання різноманітних засобів фізичного виховання та фітнес-технологій. У занятті беруть участь усі студенти групи, які отримують відповідні ролі (інструктор з оздоровчого фітнесу, адміністратор центру оздоровчого фітнесу тощо). Студенти призначають головуєчого (той, хто є координатором складання індивідуальної програми тренування відвідувача оздоровчого закладу). Усі інші

є складовими взаємопов'язаних між собою процедур, які надають максимально ефективний результат після їх застосування. Головною метою проведення круглого столу є застосування студентами умінь та навичок щодо реалізації набутих з попередніх дисциплін теоретичних знань, формування творчого підходу при підборі різних засобів фізичного виховання та фітнес-технологій та надання ґрунтовних висновків про місце відведеного студентіві заняття. На засідання круглого столу запрошуються викладачі кафедр теорії та методики фізичного та адаптивного виховання та фізичної реабілітації, колеги-тренери центрів оздоровчого фітнесу або інші фахівці, які висловлюють власну думку як експертну при підведенні висновків, що підтверджується багаторічним практичним досвідом.

5. Ділові ігри. Г.М. Сагач наголошує на тому, що “інноваційно-діяльнісна гра дає людині змогу досить швидко отримати необхідні знання, набуті відповідні уміння й виробити навички управління мисленнєво-мовленнєвою діяльністю” [220]. Д.С. Неверкович вважає, що “навчальні ігри” за умови правильної організації надають можливість досягти таких цілей: зламу у їх учасників психологічних бар'єрів; розуміння недостатньої ефективності застосованих способів роботи, спонукання до пошуку нових способів; розуміння й засвоєння правильних взаємин; підвищення рівня мотивації професійної діяльності” [178, с. 27].

При викладанні дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” у процесі проведення практичних занять нами використано проведення ділових ігор, які розглядаємо як моделювання реальної професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу в штучно відтворених умовах. Ділова гра вимагає від учасників відповідних знань і навичок.

На думку В.Я. Платова, ефективність застосування ділової гри у навчальному процесі можна охарактеризувати таким чином: “за лекційної подачі матеріалу засвоюється не більше 20% інформації, а у діловій грі – близько 90%; використання ділових ігор у вищих закладах освіти дає

зможу зменшити час, відведений на вивчення деяких дисциплін, на 30–50% за більшої ефективності засвоєння навчального матеріалу” [200, с. 4].

Гра – це алгоритм вирішення проблемної ситуації при здійсненні професійної діяльності фахівцем з фізичного виховання та спорту.

Мета гри: розробка алгоритму вирішення проблемної ситуації, яка виникає у процесі реалізації індивідуальної програми відновлення та збереження фізичного та психоемоційного здоров'я відвідувача сучасного центру оздоровчого фітнесу; формування навичок прийняття рішень.

Головне завдання керівника: виробити майстерність фахівця з фізичного виховання та спорту, що полягає у тому, щоб своєчасно попередити можливі проблемні ситуації, які можуть виникнути при реалізації складеної ним або іншими фахівцями індивідуальних програм відновлення та збереження фізичного та психоемоційного здоров'я відвідувача сучасного центру оздоровчого фітнесу за допомогою використання різноманітних засобів фізичного виховання та різних фітнес-технологій. Еталоном реалізації рішень є стандарт вирішення професійних завдань (проведення занять з фітнесу, аквафітнесу, пілатесу, каланетики тощо, комплексів оздоровчих та корегуючих вправ для осіб різного віку) при здійсненні професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу та інших профілактично-оздоровчих центрах.

Викладач висуває завдання на розгляд студентів, пояснює вихідні умови (результати первинного опитування, побажання відвідувача центру оздоровчого фітнесу, його реальний фізичний та психоемоційний стани, рівень фізичної підготовленості, рекомендації лікаря щодо занять оздоровчим фітнесом для означеної особи та інші індивідуальні показники, які мають бути враховані для надання якісних оздоровчих послуг особам усіх вікових груп, які відвідують заняття в центрах оздоровчого фітнесу. Кожний учасник приймає власні (індивідуальні) рішення, має їх обґрунтувати та пояснити, чому обрав саме цей план реалізації професійних завдань, поставлених перед ним, та чому саме такими методами планує досягти найкращого стійкого результату, запропонувати можливі варіанти корекції наданої програми.

Усі учасники є співробітниками різних закладів, вони мають переконати викладача – “відвідувача центру оздоровчого фітнесу” – обрати саме їх індивідуальну програму відновлення та збереження здоров’я та фізичної працездатності, відвідувати саме цей заклад; окреслити всі позитивні моменти закладу, але зробити це коректно стосовно колег. Кожна команда шляхом взаємних консультацій виробляє загальну ідею щодо вирішення можливих проблемних ситуацій. При оформленні плану реалізації професійних дій обирається один “фахівець” серед членів команди, який доповідає, захищає розроблений проект та відповідає на питання “відвідувача”.

Правила гри: з 18 означених на бланку дій, потрібно скласти алгоритм вирішення ситуативних завдань, для чого необхідно пронумерувати дії порядковими номерами від 1 до 18; спочатку кожний майбутній фахівець з фізичного виховання та спорту вирішує всі завдання самостійно, без консультацій з іншими студентами реалізації методу. На всі питання, які виникають під час реалізації методу відповідає тільки викладач, який є керівником. Після завершення першого самостійного етапу студенти поділяються на групи (по 5–7 осіб) та починають обговорення всіх можливих проблем, які виникнуть під час реалізації запланованої програми тренування та заходів, які використовуватимуться для досягнення стійкого результату, визначення якісних засобів запобігання можливим порушенням фізичного стану відвідувача центру оздоровчого фітнесу, застосування відновлювальних засобів.

Для реалізації методів викладач, як керівник, має підготувати бланки-картки для оцінки, а при особистому спілкуванні надати необхідні пояснення до них. Керівник на підставі особистих спостережень та отриманих результатів під час проведення ділової гри, визначає результати та заохочує переможців. Загальний час гри – до 90 хв. Критеріями оцінювання роботи студентів є час та якість виконання завдання – типові помилки при вирішенні поставлених завдань при індивідуальній та груповій роботі. Кожна реальна помилка виставляється в графу оцінок вибір рішення – “13”, переконання учасника гри –

“9”; помилка дорівнює – “4”. Єдиний критерій – сума отриманих балів, а час роботи розраховують відповідно до таких значень (1 хв. – 3 бали). Одна помилка при виконанні завдання – 1 бал. В індивідуальному та колективному заліках перемагає той, хто отримав найменшу кількість балів.

6. Олімпіади та студентські конференції. З метою активізації самостійної роботи студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу найбільша увага приділялась навчанню студентів самостійно набувати теоретичної обізнаності, орієнтуватися у відборі необхідної інформації та вміти застосовувати отримані знання у майбутній професійній діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу. Під час підготовки до участі в олімпіадах та студентських науково-практичних конференціях студенти вчаться працювати з понятійним апаратом майбутнього фахівця з оздоровчого фітнесу, працювати з науковими виданнями, електронними підручниками та методичними рекомендаціями до розв’язання завдань на практичних та лабораторних заняттях, які доступні в електронних базах, самостійно шукати та аналізувати інформацію з мережі Інтернет, узагальнювати отриману інформацію та робити ґрунтовні висновки. Участь у таких заходах дає майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту змогу розширити власний професійний досвід, поспілкуватися з провідними фахівцями, тренерами, суддями, інструкторами з фітнесу, науковцями та дослідниками галузі.

7. Складання тематичних кросвордів та інтерв’ю. На практичних заняттях з “Теорії та методики оздоровчих занять фізичної культури”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, “Музритміка, хореографія” та “Аквааеробіка” студенти склали кросворди на запропоновану тематику. Приклад виконання цього виду роботи поданий у додатку Л.

Т.М. Бугеря вважає, що інтерв’ювання, особисті бесіди, анонімне анкетування, опитування пацієнтів під час проходження практик майбутніми фахівцями доводять, що вдосконалювання, корекція й реорганізація професійної діяльності фахівців можливі на акмеологічній основі, при

інтенсивному системному впровадженні теорії й практики міжпредметних зв'язків у ВНЗ [33; 34].

На практичних заняттях з дисциплін “Аквааеробіка”, “Музритміка та хореографія”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, “Теорія і методика оздоровчих занять фізичної культури” нами запропоновано до виконання студентами такий різновид роботи, як “Міні-твір”, при реалізації якого студентам пропонують написати на окремих аркушах паперу невеликий за обсягом текст до закінчення заняття, семінару, теми або навального курсу; “Я і моя майбутня професійна діяльність”, “Я майбутній фахівець сучасного центру оздоровчого фітнесу”, “Вимоги до професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу в сучасному центрі оздоровчого фітнесу з позицій сьогодення”; “Як я особисто оцінюю результати та ефективність власної професійної підготовки щодо проведення професійної діяльності в сучасному центрі оздоровчого фітнесу, як інструктор-фахівець”; “Що безпосередньо мені дала навчальна дисципліна “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ-аеробіка)”, “Музритміка та хореографія”, “Аквааеробіка” і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури”? (уточнити чи відбулося розширення теоретичної обізнаності щодо майбутньої професійної діяльності; чи набуто або удосконалено окремі професійні уміння та навички тощо)”; ознайомлення з творами студентів спеціальності фізичне виховання та спорт, дає викладач у змозгу зробити відповідні висновки, на підставі чого внести корективи щодо підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців до проведення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

На практичному занятті з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” нами спрямовувалися зусилля на написання студентами інтерв'ю, призначення якого – розвиток у студентів творчого мислення, уміння спілкуватися у професійному колі, вести діалог з колегами.

8. Вирішення проблемно-ситуативних завдань, які виникають у професійній діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу.

О.В. Погонцева зазначає, що “технологія створення особистісно орієнтованої ситуації проходить шляхом упровадження в навчальний процес системи творчих завдань та елементів імітаційно-ігрового моделювання (моделювання умов реального педагогічного процесу з відображенням фрагментів майбутньої професійної діяльності фахівця в сучасних соціально-економічних умовах)” [204]. Автор констатує, що вирішення проблемно-ситуативних завдань базується на типових помилках діяльності фахівців сучасних центрів оздоровчого фітнесу та дає змогу оволодіти алгоритмами здійснення професійної діяльності, запам’ятати послідовність виконання професійних дій, стимулювати інтерес студента до самостійного вирішення професійно важливих практичних завдань, набутти професійно значущих та необхідних навичок та умінь [204].

Для проведення практичних і лабораторних занять нами було розроблено картки, в яких прописувалися проблемно-ситуативні завдання професійного спрямування щодо особливостей професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в сучасних центрах оздоровчого фітнесу.

Приклади ситуативних завдань:

- переконайте відвідувача (споживача) сучасного центру оздоровчого фітнесу залишитися тренуватися саме у Вашому центрі оздоровчого фітнесу;
- охарактеризуйте якість послуг, які надаються у Вашому центрі оздоровчого фітнесу відповідно до означених чинників: оформлення інтер’єру, чистота та частота прибирання приміщень оздоровчого закладу, зовнішній вигляд закладу, устаткування, персоналу; компетентність та доброзичливість персоналу, бажання допомогти відвідувачу на основі індивідуального підходу обрати саме для нього ефективні процедури з корекції фізичного та психо-емоційного стану й фізичного здоров’я, забезпечити йому якісне, кваліфіковане, максимально безпечне надання обраних послуг; висока інформованість,

ввічливість і професіоналізм фахівців, їх здатність надати відвідувачу вичерпну інформацію про профілактично-оздоровчі послуги, які надає, безпосередньо він і фахівці закладу в цілому; визначити загальну оцінку за п'ятибальною шкалою – чи були б Ви особисто відвідувачем визначеного сучасного центру оздоровчого фітнесу, якого б тренера-інструктора обрали б для себе, чому саме?

- охарактеризуйте діяльність відомого Вам центру оздоровчого фітнесу очима конкурента (директора закладу; фахівців-тренерів, які надають послуги), розкрийте недоліки професійної діяльності окремих структурних ланок сучасного центру оздоровчого фітнесу (обґрунтуйте своє незадоволення: не відповідає визначеним стандартам професійної діяльності в галузі, відсутність санітарно-гігієнічних норм, низький рівень теоретичної або практичної готовності фахівців до вирішення професійних завдань тощо), надайте власні пропозиції щодо вирішення цієї проблемної ситуації.

Інші ситуативні завдання спрямовані на безпосередню розробку індивідуальної програми відновлення та збереження фізичного та психо-емоційного здоров'я відвідувача центру оздоровчого фітнесу відповідно до окреслених у картці-завданні умов, де визначені індивідуальні особливості відвідувачів центрів оздоровчого фітнесу (вік, вага, стан на момент останнього огляду, особливості харчування та відпочинку тощо), за якими фахівцю з фізичного виховання та спорту необхідно скласти індивідуальний харчовий раціон, дібрати раціональний руховий режим і найбільш ефективні методики фітнесу для досягнення бажаного кінцевого результату після реалізації обраної фітнес-технології, скласти комплекси тренувальних занять з оздоровчого фітнесу, програму тренування (приклади комплексів, складених майбутніми фахівцями з оздоровчого фітнесу наведено нами у додатку К, табл. К. 2.7 та К. 2.8).

Крім того, студенти мають оволодіти методичними особливостями послідовності у навчанні базових рухів у базовій аеробіці: а) уміннями чути музичний ритм і знаходити початок музичного “квадрата”; б) крокувати на заданий рахунок у квадраті; в) прорахувати 4 рахунки перед початком

“квадрата”. Надалі оволодівають технікою виконання маршу на місці: а) виконання ходьби на місці; б) при виконанні ходьби вище піднімати крокуючу ногу; в) виконати марш під музику; г) крокуючи на місці опустити руки вниз, трохи зігнувши в ліктьовому суглобі, кисті в кулаках; д) крокуючи на місці виконати рух руками вперед-назад по дузі, змінюючи положення рук, робота виконується тільки в плечовому суглобі; е) з’єднати різнойменно роботу руками й роботу ногами під рахунок викладача; ж) виконати марш під музичний супровід. Вивчити техніку базових кроків степ-тач: а) виконувати приставний крок убік; б) ноги разом, у колінних суглобах ноги трохи зігнуті, виконувати приставний крок уздовж підлоги; в) перед дзеркалом виконати крок, щоб лінія голови не стрибала; г) виконувати крок зберігаючи амплитуду. Подальшого вивчення заслуговують виконання степ-тач під команду педагога з музичним супроводом; виконання степ-тач тривалий час 60 сек., для збереження темпу; виконання маршу й степ-тач разом, під рахунок викладача; виконання маршу й степ-тач разом з музичним супроводом; виконання маршу й степ-тач разом, з командою перед початком степ-тач.

Разом з тим для розвитку специфічних фізичних якостей (сила, гнучкість, координація, витривалість) необхідних фахівцю з фізичного виховання та спорту, який готується до проведення професійної діяльності у сучасних центрах оздоровчого фітнесу, а саме інструктором з оздоровчого фітнесу нами на практичних заняттях застосовувалися спортивні та рухливі ігри для розвитку окремих якостей, а саме:

Для розвитку сили нами були запропоновані такі ігри, як “Зайці та моржі”, “Місток”, “Палицю за спину” та естафети.

Гра № 1 “Зайці та моржі”. Місце: спортивний зал. Інвентар: відсутній. Зміст гри: гравці поділяються на дві команди. Кожна розташовується на одному з лицьових боків майданчика в одну шеренгу. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. За сигналом усі учасники вистрибують з присідом і таким чином просуваються, немов зайці, вперед, намагаючись швидше перетнути лицьову

лінію суперників. Перемагає команда, яка це зробить швидше. Повернутися до команди мають таким чином: пересуваються в упорі лежачи, немов моржі.

Гра № 2 “Місток”. Місце: спортивний зал. Інвентар: відсутній. Зміст гри. Гра індивідуальна. Усі гравці стають в упор лежачи та по команді виконують зміну положення у вигляді мосту.

Гра № 3. “Палицю за спину”. Місце: спортивний зал. Інвентар: гімнастична палиця. Зміст гри: команди шикуються в колони. Гравці стоять за півкроку один від одного. Перші номери тримають перед собою за обидва кінці гімнастичну палицю. За загальним сигналом гравці передають палиці партнерам, що стоять позаду. Гравець піднімає руки вгору і переводить палицю за спину. Руки залишаються випрямленими. Гравець, що стоїть ззаду, приймає палицю і таким самим способом передає її далі. Останній гравець колони, отримавши палицю, біжить з нею вперед і, зайнявши місце на чолі колони, знову передає її.

Естафета № 1. Місце: спортивний зал. Інвентар: відсутній. Зміст естафети: гравці поділяються на 2 команди. Стають у лінію один за одним. На відстані 5 м від команд ставиться степ-платформа. За командою, ті що грають повинні добігти до степ-платформи, встати на неї і виконати нахил уперед. Якщо той, хто грає, не дістає до стегу, то він не заробляє бал, якщо той, хто грає, може торкнутися до степ-платформи, то він заробляє 1 бал. Якщо той, хто грає може нахилитись нижче лінії степ платформи, то він заробляє для команди два бали. Команда, яка першою закінчує, отримує додаткових три бали.

Естафета № 2. Місце: спортивний зал. Інвентар: гімнастична палиця. Зміст естафети: гравці поділяються на 2 команди. Вони шикуються в колони і розбиваються по парах. Одна людина в парі приймає положення упор лежачи, другий бере першого за стопи. Таким чином вони повинні пройти до кінця дистанції, де гравці повинні змінитися місцями. Перемагає та команда, яка першою виконає завдання.

З метою розвитку гнучкості та координації нами використовувалися такі ігри, як “Тунель” та естафети.

Гра № 1 “Тунель”. Місце: спортивний зал. Інвентар: відсутній. Зміст гри: гравці поділяються на дві команди. За командою вибігає перший гравець і стає в місток на заздалегідь обумовленому місці. Другий гравець починає рух тільки після того, як перший закінчить усі свої дії. Вибігає другий гравець. Пролазить під містком першого гравця і стає в місток поряд з першим гравцем. Третій гравець проробляє все так само. Перемагає команда гравці якої перші встануть у тунель.

Естафета № 1 (з гімнастичними палицями). Місце: спортивний зал. Інвентар: гімнастична палиця. Зміст естафети: гравці поділяються на 2 команди. Вони шикуються в колони на відстані кроку один від одного. Перший гравець за сигналом ведучого переступає через гімнастичну палицю, яку тримає в руках, потім передає її наступному гравцеві. Перемагає та команда, яка першою виконає завдання.

Естафета № 2. Місце: спортивний зал. Інвентар: відсутній. Зміст естафети: естафета індивідуальна. Гравці стають у шеренгу на лінії. За командою по одному вони виконують стрибок з поворотом на 360° і йдуть по рівній лінії. Перемагає той, у кого лінія буде рівною.

З метою розвитку витривалості нами використовувалися такі ігри, як “П’ятнашки” та естафети.

Гра № 1 “П’ятнашки”. Місце: спортивний зал. Інвентар: відсутній. Зміст гри: за лічилкою обирають ведучого, його ж називають п’ятнашкою. Усі учасники гри розбігаються по майданчику, п’ятнашка їх наздоганяє. Кого він торкнувся рукою, той стає п’ятнашкою. Правила гри: 1. Учасникам по ходу гри потрібно уважно стежити за зміною провідних. 2. П’ятнашка не повинен бігати тільки за одним гравцем. Існує кілька варіантів цієї гри. Можна грати в квача з “будинком”. Тоді по краю майданчика малюють два кола – це “будинки”. Гравці, що тікають від ведучого, можуть забігати в “будинки”. Тут вони будуть у безпеці, оскільки п’ятнашка не має права салити в “будинках”, але якщо він доторкнувся до гравця на ігровому полі, той стає п’ятнашкою.

Гра № 2 “Вудка стрибкова”. Місце: спортивний зал. Інвентар: 4–5-метрова мотузка. Зміст гри: гравці однієї команди встають по колу діаметром 4 м. Інша команда виділяє рибак (того, хто водить), який займає місце в колі з вудкою (4–5-метрова мотузка). Рибак присідає та починає обертати мотузку, що має на кінці мішечок з піском. Гравці перестрибують вудку, коли вона проходить у них під ногами; гравець, осалений мішечком по нозі, приносить команді 1 штрафне очко. Перемагає команда, яка набере менше штрафних очок.

Естафета № 1. Місце: спортивний зал. Інвентар: відсутній. Зміст естафети: гравці поділяються на дві команди. Стають у лінію один за одним. На відстані 5 м від команд позначається кінець дистанції. За командою, ті, хто грають, мають добігти до кінця дистанції та виконати 5 згинань-розгинань рук в упорі лежачи. У цей час, вся команди повинна виконувати стрибок ноги нарізно-разом. Перемагає та команда, яка першою виконає завдання.

9. Пошук інформації в мережі Інтернет. На думку Т.М. Бугері, студентів варто закликати до глибшого осмислення навчального матеріалу, користуючись різними джерелами (відеоматеріали кафедри, статті зі збірників конференцій, сайти Інтернету та ін.) [35].

У процесі виконання самостійної роботи з дисципліни “Аквааеробіка”, “Музритміка та хореографія”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” студенти відвідували найбільш популярні сучасні центри оздоровчого фітнесу м. Запоріжжя, які були засновані в період з 2000 до 2013 рр, де здійснюють професійну діяльність фахівці з фізичного виховання та спорту, випускники ЗНУ і КПУ, а саме: клубний центр здоров’я і краси “Еліксир-СПА” (www.elixire-spa-centre.061.ua); спортивний клуб “5555” (Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.); спортивний клуб “Будівельник” (<http://zaporozhye.sportclubs.com.ua/sportivniy-club-stroitel>); спортивний комплекс “Мотор Січ” (<http://zaporozhye.sportclubs.com.ua/sportivniy-kompleks-motor-sich>); спортивно-оздоровчий клуб “Sky hall” (www.skyhall.com.ua/krasota-i-zdorovie/osnovnyue

pravila-fitnessa); спортивно-оздоровчий клуб “ОМ” (Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.); фізкультурно-оздоровчий центр “Ратибор” (<http://zaporozhye.sportclubs.com.ua/fizkulturno-ozdorovitelniy-center-ratibor>); фітнес-зал “Жасмін” (<http://zaporozhye.sportclubs.com.ua/fitness-zal-zhasmin>); фітнес-центр “Президент” (<http://zaporozhye.sportclubs.com.ua/fitness-center-prezident>); фітнес-центр “Сіті-джерм” (Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.); фітнес-центр “Терми Кераміст” (<http://termy-keramist.061.ua>); фітнес-SPA-центр “Шанті” (www.shanti.zp.ua); шейпінг-клуб “Сьоме небо” (<http://zaporozhye.sportclubs.com.ua/sheiping-club-sedmoe-nebo>), де вони виконували завдання з інтерв’ювання, знайомилися з оснащенням та устаткуванням центрів оздоровчого фітнесу, визначали особливості професійної діяльності фахівців означених закладів. Після завершення роботи майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту повинні були відповісти на такі питання: “Чи вбачаєте Ви відмінності професійної діяльності фахівця саме центру оздоровчого фітнесу?”, “Які види діяльності проводяться фахівцями з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу?”, “Чи задоволені Ви, що отримали у ВНЗ спеціальність фахівця з фізичного виховання та спорту?”, “Чи вважаєте Ви достатніми набуті професійні знання, уміння та навички?” (додаток М, рис. М. 2.4 (а)).

Завданням самостійної роботи студентів є пошук інформації у мережі Інтернет щодо діяльності сучасних центрів оздоровчого фітнесу та оздоровчих центрів, у яких проводять професійну діяльність фахівці з фізичного виховання та спорту, їх устаткування, принципів діяльності, штатного розкладу, вимог до фахівців тощо. Так, на різних сайтах студенти знаходять інформацію про особливості діяльності та професійні заходи, які проводяться Союзом Професіоналів СПА, готелів і Wellness курортів України (<http://www.soyuz-spa.com.ua>); інформаційні видання, електронні журнали та навчально-методичні видання щодо різних напрямів діяльності центрів оздоровчого фітнесу; інформація про напрями діяльності спортивних клубів та фітнес-центрів про діяльність та напрями діяльності фітнес-центру “Акваріум” (м. Київ)

(<http://www.youtube.com/watch?v=SxARIDQ--d8>); про особливості відкриття фітнес-центрів (С. Яремчук) (<http://biznet.kiev.ua/index.php?showtopic=34357>); про особливості професійної діяльності фітнес-клубів “Sport Life” в Україні (М. Загорний, Д. Екімов) “ (<http://www.sportlife.ua/ru/press-center/press/itm/198>) (додаток М, рис. М. 2.4 (б)).

Інформація щодо пропагування здорового способу життя через оздоровчі та професійні заняття фітнесом та аеробікою, розкривається студентами через звіти з професійних заходів з аеробіки: фінал Чемпіонату світу з фітнес-аеробіки (<http://www.youtube.com/watch?v=1vvDXcRKcB8>); фітнес-марафон 2009 (<http://www.youtube.com/watch?v=Zd5rGGW2aa8>); степ-аеробіка та фітнес марафон 8 березня 2012 р. (<http://www.youtube.com/watch?v=Zl3uZwn4pkk>).

10. Підготовка студентами мультимедійних презентацій про особливості професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу. На лекційних заняттях з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” ми використовували мультимедійні засоби для висвітлення таких тем, як: “Загальні положення дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, “Основи професійної етики фахівця з фізичного виховання та спорту в центрі оздоровчого фітнесу”, де завдяки використанню наочних матеріалів (відеороликів, презентацій, фотографій) вдається створити повне уявлення у студентів про питання, які розглядаються.

При підготовці до практичних занять з дисципліни “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” та “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” ми пропонували студентам підготувати власну мультимедійну презентацію за обраною тематикою. На практичному занятті з “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” за темою “Методи оздоровчого фітнесу при порушеннях постави в осіб різного віку” студентка Є.А. Прокопенко підготувала доповідь-презентацію із практичним показом комплексу корегуючих вправ використанням футболу, розробленого для осіб 14–16 років, що спонукало майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до подальшого пошуку нових комплексів корегуючих вправ для осіб різного віку,

з урахуванням індивідуальних особливостей відвідувачів центрів оздоровчого фітнесу, що є необхідною умовою до оволодіння практичними вміннями та навичками для здійснення професійної діяльності (додаток Л, рис. Л. 2.2, Л. 2.3., Л. 2.4).

На практичному занятті з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” для наочного висвітлення матеріалу за темою “Місця здійснення професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту” ми використовували мультимедійну презентацію, розроблену автором (додаток М, рис. М. 2.3). Увагу студентів звертали на складання окремих частин занять та складання повноцінних занять з оздоровчого фітнесу, які мають специфічне регіональне та національне забарвлення.

Майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту під час виконання індивідуальних завдань з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, “Аквааеробіка” та “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури” також добирається мультимедійна інформація, яка може бути використана під час реалізації професійних завдань у центрах оздоровчого фітнесу, а саме: нове життя – фітнес для майбутніх мам (<http://www.youtube.com/watch?v=8X1adFgD91k>); ранкова зарядка для дітей середньої та старшої школи (**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**); фітнес, аеробіка для майбутніх мам у 6 частинах (<http://www.youtube.com/watch?v=4UvdWLANuiY>); вправи з фітболом від Катерини Серебрянської (<http://www.youtube.com/watch?v=P3HdjvJnjQ>); щоденник здоров'я: пілатес-бол (http://www.youtube.com/watch?v=00nJVd6rZ_4); щоденник здоров'я: степ-аеробіка (<http://www.youtube.com/watch?v=P5UYR3R49E4>).

Метою практичних занять з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, “Музритміка та хореографія”, “Аквааеробіка” та “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури”, за допомогою “Абетки” виявився розвиток мислення студентів, їх творчої пізнавальної діяльності, сприяння формуванню професійно спрямованої мовленевої культури фахівця. Використання цього методу дало змогу спрямувати зусилля студентів на

оволодіння як загальними, так і специфічними термінами з окремих тем за професійним фахом. Максимально припустима кількість учасників – 30 осіб. Для реалізації методу необхідна технологічна карта; 2–3 маркера різних кольорів; час – 10–15 хв. Студентам пояснюється особливість заповнення технологічної картки та умови заповнення (по 1 слову на кожну букву Абетки або декілька слів). Запропоноване нами завдання “Абетка” використовують на практичних заняттях (приклад “Абетки” подано в додатку Л, рис. Л. 2.5).

Знайомство студентів з новими дисциплінами, такими як “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, “Музритміка та хореографія” й “Аквааеробіка” особливо на перших заняттях викликають певні труднощі у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які проводитимуть професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу, щодо засвоєння основних термінів і понять з дисципліни, тому нами було запропоновано таку вправу, як “Робота із поняттями”, на виконання якої заплановано 15–20 хв. Нами пояснено мету та призначення вправи, особливості порядку її виконання; кожному студентові роздано відповідну технологічну карту.

Для формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу нами було використано такі форми роботи зі студентами у вищих навчальних закладах, як лекції, практичні, лабораторні та семінарські заняття, самостійна й індивідуальна робота, ознайомча, виробнича та переддипломна практика, консультації при підготовці до заліку або іспиту з дисципліни.

На семінарських заняттях студентами розглядаються та обговорюються питання за такими темами, а саме: а) різновиди сучасних центрів оздоровчого фітнесу та фізкультурно-оздоровчих закладів та особливості проведення професійної діяльності в них фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема різновиди сучасних центрів оздоровчого фітнесу: їх внутрішній розклад, особливості професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту; засади на яких будуються індивідуальні програми збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я клієнтів; документи, які регламентують

діяльність сучасних профілактично-оздоровчих закладів, у тому числі центрів оздоровчого фітнесу, і професійну діяльність фахівців, які здійснюють її в означених базах.

б) компоненти готовності фахівця з фізичного виховання та спорту до проведення професійної діяльності в умовах сучасних центрів оздоровчого фітнесу задля збереження фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності людини, зокрема компоненти готовності фахівця з фізичного виховання та спорту до проведення професійної діяльності: мотиваційний, когнітивний, комунікативний, креативний, особистісний, професійно-діяльнісний, управлінський; сучасний центр оздоровчого фітнесу – особливості його структури, штатний розклад, вимоги, які висуваються до професійних та особистісних якостей фахівця; документи, які регламентують діяльність фахівця з фізичного виховання та спорту й сучасного центру оздоровчого фітнесу, необхідність ліцензування окремих різновидів діяльності; санітарно-гігієнічні вимоги дозвільних інстанцій щодо діяльності сучасних центрів оздоровчого фітнесу та фізкультурно-оздоровчих закладів.

Студенти, що виконують самостійну роботу з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” за темою “Сучасна проблема – оздоровчий фітнес як галузь професійної діяльності та освітньої спеціальності”, повинні розкривати для колег такі питання, як: сучасні вимоги до фахівця з фізичного виховання та спорту в умовах сучасних оздоровчих центрів, центрів оздоровчого фітнесу та в інших профілактично-оздоровчих закладах; особливості складання комплексних індивідуальних програм з фітнесу та їх реалізації.

Завданням індивідуальної роботи студентів є пошук правильних відповідей на тестові завдання з дисципліни “Аквааеробіка”, “Музритміка та хореографія”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” й “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури”.

У процесі вивчення теми змістового модуля 2.2 “Класифікація сучасних центрів оздоровчого фітнесу” студенти виконують дві індивідуальні роботи:

а) “Класифікація профілактично-оздоровчих закладів України і принципи організації діяльності центрів оздоровчого фітнесу в умовах сьогодення; терміни ефективної реалізації окремих обраних фітнес-технологій та досягнення стійкого результату, типи профілактично-оздоровчих закладів в Україні та за кордоном”; б) “Класифікація сучасних центрів оздоровчого фітнесу України, використання окремих природних чинників, які використовуються в умовах сучасних центрів оздоровчого фітнесу в фітнес-програмах для відновлення та зміцнення фізичного та психоемоційного здоров'я відвідувачів, корекції стану фізичної працездатності, зміцненню імунітету”.

При вивченні змістового модулю 1.1. “Загальні основи оздоровчого фітнесу з позицій сьогодення” з дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” студенти отримують завдання для індивідуальної роботи, за виконання якої отримують 5 балів: аналіз словників, енциклопедичних видань, довідників щодо тлумачення основних понять дисципліни: “фітнес”, “оздоровчий фітнес”, “центр оздоровчого фітнесу”, “професійна діяльність”, “фахівець”, “готовність до здійснення професійної діяльності”.

О.В. Погонцева вважає, що “виїзні практичні заняття характеризуються високим ступенем включення в процес осіб, які охоплені процесом навчання; “вимушеною активністю” – примусовою активізацією мислення й діяльності студента; підвищеною емоційною активністю осіб, що навчаються, і творчим характером занять; обов'язковою безпосередньою взаємодією студентів між собою і викладачем; колективним форсуванням зусиль, інтенсифікацією процесу навчання” [204, с. 148].

Виїзні практичні заняття дають змогу реалізувати професійно-практичні навички, що базуються на ґрунтовних знаннях теоретичного лекційного матеріалу. Суть виїзного практичного заняття в тому, що оздоровча діяльність проводиться майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту за рахунок самостійного вивчення попиту на сучасні фітнес-технології на базі сучасних центрів оздоровчого фітнесу та безпосередньо здійснює організацію, реалізацію

обраної фітнес програми, складеної з урахуванням індивідуальних особливостей відвідувача центру оздоровчого фітнесу. Виїзні практичні заняття повинні відображати сутність майбутньої професії, розкривати особливості вирішення професійних завдань фахівцем з оздоровчого фітнесу, формувати професійні якості фахівця з фізичного виховання та спорту, бути безпосередньою базою, на якій студенти можуть відпрацьовувати професійні навички в умовах, наближених до реальних.

Також нами використовувалася така форма роботи, як консультації при підготовці до заліку або іспиту з дисципліни, які покликані надати допомогу студентам у виконанні завдань самостійної та індивідуальної роботи.

Для виконання всіх означених вище завдань нами рекомендовано до самостійного ознайомлення студентами такий вид роботи, як пошук інформації в електронній базі наукових бібліотек і спеціалізовані видання для фахівців з фізичного виховання та спорту (спеціалізовані видання, українською, російською та іноземними мовами) (див. додаток К, рис. К. 2.1).

Проведений нами аналіз також дає змогу стверджувати про важливість навчальної літератури у реалізації професійних завдань майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу, а саме: фітнес для здоров'я грудничка (Ю.А. Белопольського) [21]; Эффективные занятия в фитнес-клубе и дома (А.Е. Бережна) [23]; Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Позвоночник и суставы. Полный курс упражнений (І.А. Борщенко) [32]; Все о фитнесе (Ю.Б. Віес) [40]; Найди свою программу: фитнес дома каждый день: более 150 упражнений для здоровья и фигуры (Ю.І. Грішина) [55]; Офис-фитнес (О. Дан) [60]; Йога и пилатес. Домашние тренировки (Енджі Ньюсон) [79]; Как восстановить фигуру после родов (В.В. Капська) [104]; Оздоровительная классическая аэробика (О.О. Ковшура) [114]; Аквааэробика (Кристин А.) [124]; Энциклопедия фитнеса и физической культуры (А. Невський, М. Д'яконов) [179]; Фитнес для мамы. Верни фигуру после родов (С. Павлючкова-Рибак) [189]; Фитнес. Гид по жизни (Д. Семеніхіна) [224]; Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала

(Д.О. Сілов) [228]; Фитнес: Мужской взгляд. Женский взгляд (В. Турчинський, І. Турчинська) [267]; Фитнес: домашние тренировки (Скотт Тадж) [254].

Студенти молодших курсів проходять ознайомчу практику на базі загальноосвітніх шкіл, під час якої формується уявлення про устаткування, яке є можливим для використання при вирішенні професійних завдань фахівця з фізичного виховання та спорту, особливості проведення професійної діяльності фахівцями з фізичного виховання та спорту на базі центру оздоровчого фітнесу відповідно до вимог сучасного суспільства. Аналіз успіхів і помилок студентів знижує ймовірність їх повторення в реальній професійній дійсності, адаптує молодого фахівця з фізичного виховання та спорту до повноцінного проведення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Програма ознайомчої практики для студентів 2 курсу спеціальності 6.010201 “Фізичне виховання”. Мета практики: ознайомлення студентів з організацією та методикою проведення занять з фізичної культури та оздоровчого фітнесу, навчально-методичною роботи, різними формами профілактично-оздоровчої роботи та позакласної роботою з дітьми шкільного віку. Напрямами є навчально-методична, оздоровчо-фізкультурна, позакласна та рекреаційна робота; робота над документацією планування та звітності.

До програми тренерської практики нами було внесено для виконання завдання такого характеру: ознайомлення з формами здоров’язберезувальної, оздоровчої та профілактичної діяльності, яка проводиться на базі сучасного центру оздоровчого фітнесу; оцінювання можливості використання різноманітних сучасних фітнес-технологій у різних умовах (на суші та у воді) для проведення занять з оздоровчого фітнесу з різними віковими групами населення – надати письмовий звіт до загальної документації.

Студенти 4 курсу є помічниками фахівців центрів оздоровчого фітнесу та окремі заняття проводять повністю самостійно, вчать скласти індивідуальні програми для збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров’я, покращення працездатності та функціонального стану основних

фізіологічних систем організму людини, вивчають технологічний процес, вчаться реалізовувати на практиці класичні й сучасні оздоровчі фітнес-технології, вивчають потенційний попит на різні види фітнесу з позицій сьогодення в сучасному центрі оздоровчого фітнесу.

Програма виробничої практики для студентів 4 курсу спеціальності 6.010201 “Фізичне виховання”. Мета практики: набуття студентами практичних умінь та навичок організації та методики проведення різних форм профілактично-оздоровчої роботи з відповідними групами населення. Базами практики є санаторій СК “Спартак”, Школа танців “Бакара” (в рамках оздоровчих фітнес-груп), Жовтневий центр юнацтва та школярів, фітнес клуб “Апрель” та “5555”.

Саме під час цієї практики майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту набувають досвіду професійної діяльності як фахівці сучасного центру оздоровчого фітнесу; оволодівають важливими основами майбутньої професійної діяльності в профілактично-оздоровчих закладах; удосконалюють уміння та навички щодо реалізації сучасних фітнес-технологій для досягнення кінцевого результату обраної програми збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я клієнта центру оздоровчого фітнесу, корекції функціонального стану основних фізіологічних систем та відновленню фізичної та розумової працездатності завдяки використанню засобів фізичного виховання та спорту; підвищують рівень професійно значущих умінь та навичок для проведення окремих видів професійної діяльності; вчаться планувати професійну діяльність у сучасних центрах оздоровчого фітнесу; удосконалюють досвід та розширюють теоретичну обізнаність з традиційних та інноваційних форм роботи фахівця з фізичного виховання та спорту.

Третя педагогічна умова – моніторинг рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу – реалізовано з процесі застосування комп'ютерної програми “ДВК-КПУ: педагогічне оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту

до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу”, розробленої у співавторстві із С.С. Волковою та А.А. Кругляковим.

На думку А.В. Сущенко, “пріоритетом розвитку освіти в галузі фізичної культури та спорту є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, котрі забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві” [249]. Автор відзначає, що “комплексне застосування засобів нових інформаційних технологій навчання на сучасному етапі – це головна умова виховання молоді, здатної орієнтуватися в обставинах, що змінюються, адекватно діяти в навколишньому середовищі, аналізувати проблемні ситуації, що виникають, та знаходити раціональні засоби орієнтації в них” [249].

Українська освіта сьогодні відчуває нагальну потребу розробки та упровадження ІКТ відповідно до кращих світових зразків, що є запорукою вагомого внеску в розвиток стабільності та прогресу вітчизняного суспільства. Не менш актуальним для української освіти є практичний досвід вітчизняних педагогів у галузі впровадження сучасних засобів навчання в навчально-виховний процес. Саме тому створення та функціонування інформаційного освітнього середовища засобами ІКТ є важливою сферою, що потребує сьогодні особливих зусиль з боку освітян-науковців та практиків [6].

Використання у викладанні навчальних дисциплін нових інформаційних технологій є одним з напрямів інформатизації освіти і сприяє формуванню інформаційної культури як складової професійної культури фахівця, формуванню таких професійно значущих якостей, як професійна компетентність, мобільність, гнучкість, самостійність. Інформаційні технології відкривають доступ до інформації, тобто дають зовсім нові можливості для знаходження професійних знань, творчості [194].

Підвищення якості світи в галузі фізичної культури і спорту, забезпечення її мобільності, привабливості, конкурентоспроможності на ринку праці вимагає подальшого вдосконалення організації навчального процесу у вищих навчальних закладах на засадах гуманності, особистісно-орієнтованої

педагогіки, розвитку та саморозвитку студентів і передбачає використання: інформаційно-комп'ютерних технологій, інтерактивних методів навчання і мультимедійних засобів; впровадження електронних засобів навчання (підручників, посібників, каталогів, словників тощо), комп'ютерних навчальних програм [225].

На думку А.В. Сущенко, інформатизація професійної фізкультурної освіти висуває нові вимоги до професійних якостей і рівня підготовки фахівців. Оволодіння сучасними інформаційними технологіями стає одним з основних компонентів професійної підготовки будь-якого фахівця, у тому числі і в галузі фізичної культури і спорту, що вимагає розробки й упровадження в навчальний процес вищої фізкультурної освіти професійно орієнтованих програм і курсів, спрямованих на оволодіння основами необхідних знань і накопичення особистого досвіду їх використання у своїй професійній діяльності. Застосування комп'ютерних програм в освітньому процесі сприяє розвитку теоретичної і практичної думки того, хто навчається [249].

Як зазначають більшість дослідників, на сьогодні інформація в галузі фізичної культури і спорту перебуває в стадії становлення, а наукова інформація галузі зберігається в багатьох джерелах: статтях, монографіях, науково-методичних розробках з проблем розвитку галузі, а для того, щоб вирішувати теоретичні, практичні завдання, фахівці з фізичного виховання та спорту повинні володіти відповідною інформацією.

У цей час одним з головних недоліків інформаційного забезпечення науковців галузі фізичної культури та спорту є відсутність галузевої узагальненої бази даних інформації, що призводить до того, що фахівці галузі подекуди не обізнані із сучасними науковими працями з тих чи інших аспектів галузі, багато досліджень не знаходять практичного застосування. Підвищення дієвості інформації, посилення її ролі як чинника наукового управління фізичною культурою та спортом залежить від того, як вона накопичується, обробляється, аналізується та надається користувачам. Вирішити основні завдання інформаційного забезпечення науковців галузі, зокрема донести

інформацію до практичних споживачів, забезпечити нею навчально-тренувальний процес мають спеціалізовані бібліотеки ВНЗ [11].

А.В. Сущенко наголошує, що “фахівці галузі фізичної культури і спорту працюють в умовах постійного розширення інформаційного середовища, адже спортивна наука безупинно розвивається, а в мережі Інтернет, наукова інформація з питань фізичної культури і спорту на сайтах ВНЗ України практично відсутня” [249]. Вчений констатує, “інформація галузі наявна тільки на сайті Національної бібліотеки України ім. Вернадського у вигляді повнотекстової бази даних авторефератів з фізичної культури і спорту; електронний каталог бібліотеки містить коротку інформацію про спортивні видання” [249]. Автор зазначає, що нові інформаційні технології висувають підвищені вимоги до якості роботи і рівня кваліфікації педагогічних працівників і керівників професійних навчальних закладів, а інформатизація передбачає істотну зміну змісту, методів і організаційних форм освіти [249].

Г.А. Омеляненко та О.І. Омеляненко зазначають, що унікальні можливості інформаційно-комп'ютерних технологій з позицій сьогодення полягають у тому, що “відбувається негайний зворотний зв'язок між користувачами; комп'ютерна візуалізація навчальної інформації про об'єкти або закономірності процесів, явищ, що протікають реально, і віртуальних; архівне зберігання значних обсягів інформації з можливістю її передачі, легкого доступу та звернення користувача до центрального банку даних; автоматизація процесів обчислювальної, інформаційно-пошукової діяльності; автоматизація процесів інформаційно-методичного забезпечення, організаційного управління навчальною діяльністю і контролем за результатами засвоєння знань” [184].

Л.Б. Волошко визначає поняття “педагогічний моніторинг якості професійної підготовки майбутніх фахівців” як “оцінку рівня сформованості професійної компетентності студентів, виявлення педагогічних умов та чинників ефективного перебігу навчального-вихованого процесу з метою його

коригування та вдосконалення, підвищення якості підготовки спеціалістів, мобільності на сучасному ринку реабілітаційно-оздоровчих послуг” [45].

З метою підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу у вищих навчальних закладах фізкультурного напрямку та проведення моніторингу рівнів сформованості готовності їх до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу з урахуванням сучасного розвитку педагогічних програмних засобів розроблено й упроваджено комп'ютерну програму “ДВЛ–КПУ”: педагогічне оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу” (у співавторстві з С.С. Волковою та А.А. Кругляковим), яка призначена для оцінювання результату процесу, що проходить у вищих навчальних закладах з метою підготовки компетентного фахівця, спроможного спрямовувати свої зусилля на розвиток мотиваційної та самооцінної сфери особистості, здійснювати постійне оновлення професійних знань, умінь і навичок.

Для роботи з комп'ютерною програмою необхідно мати: 1) технічне забезпечення: процесор 700MHz і більше; відеоадаптер обсягом від 32 Мб; 50 Мб вільного місця на вінчестері; колонки; 2) програмне забезпечення: операційну систему Windows 9x; XP: програму Microsoft Excel 2003-2007. Для установки на комп'ютер потрібно запустити файл “Test.exe” з компакт-диска чи вінчестера. Після закінчення установки відкриється робоча папка програми. Програма розрахована для тестування груп студентів до 100 осіб. Для роботи з програмою необхідно завантажити файл “ДВК–КПУ.exe”, який міститься у робочій папці. Програма “ДВК–КПУ” складається з декількох блоків опитування (визначення рівнів сформованості мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльнісного та самооцінного компонентів у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу). Одразу після запуску відкривається головне вікно програми (рис. 2.7).

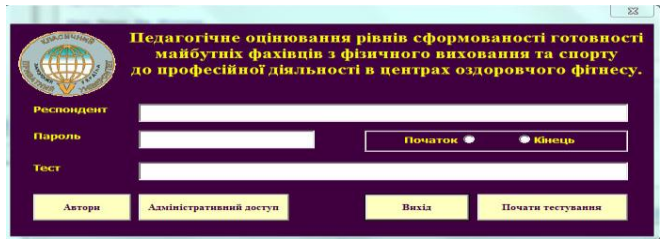


Рис. 2.7. Головне вікно програми “ДВК–КПУ”

До початку тестування необхідно ввести прізвище та ім'я студента та назву тесту. Праворуч і ліворуч розміщені поля для заповнення, що дозволяють



а)

б)



в)

г)



д)

є)



ж)

з)



і)

к)

Рис. 2.8. Перелік вікон-тестів програми “ДВК–КПУ”

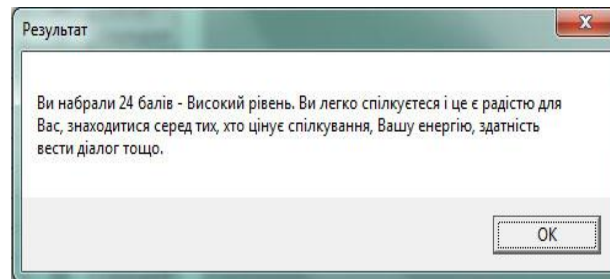


Рис. 2.9 – Вікно, яке показує якісний та кількісний результат тестування

студентові заходити себе в списку групи для проходження тесту – “Респондент”, заходити до програми тестування за допомогою індивідуального пароля або без нього – “Пароль”, етап дослідження – “Початок” та “Кінець”, номер та назву тесту – “Тест”, містить інформацію про авторів – укладачів програми – “Автори”, дає змогу адміністраторам керувати окремими особливостями проведення тестування (тест може проходити одна особа або завдяки встановленню програми на сервері університету використовувати її для всієї групи одночасно) – “Адміністративний доступ”. Для початку проходження тесту варто обрати вікно програми “Почати тестування”.

Студенти можуть одночасно проходити тестування та вносити особисті результати тестування фізичних якостей та координаційних здібностей одночасно або поетапно, тому, якщо студенти виконують завдання програми за декілька разів, то після завершення роботи з тестами програми для збереження індивідуальної інформації необхідно обрати вікно програми “Вихід”.

Перед безпосереднім тестуванням з’являється вікно Microsoft Excel, яке вказує на знаходження у книзі зв’язків з іншими книгами. Ці зв’язки необхідні для функціонування програми, тому їх треба оновити. Одразу після попередження про зв’язки завантажується таблиця з даними й відкривається вікно тестування (див. рис. 2.8. а-к).

Наступним етапом є тестування натисненням кнопки “Почати тестування”, студент проходить тестування у вікні кожного тестування подано питання та варіанти відповідей на них, де робиться відповідна позначка, після чого необхідно застосувати кнопку “Далі” або “Продовжити тестування”. Після

завершення тестування відбувається обробка результатів, які зберігаються та автоматично завантажуються до відповідних таблиць у файлі-накопичувачі Microsoft Excel та дають студенту змогу одразу побачити кількісний та якісний рівень отриманого під час тестування результату (рис. 2.9). Надалі студент знову обирає вікно для вибору тесту або обравши кнопку “Вихід” завершує запропонований етап тестування.

Розроблена комп'ютерна програма “ДВК-КПУ” надала можливість провести оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, сприяти впровадженню інформаційно-комунікативних технологій у навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі.

Четверта педагогічна умова – впровадження технологічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу – реалізовується в умовах динамічного розвитку суспільства за рахунок комплексу цілеспрямованих і взаємопов'язаних комп'ютерно-орієнтованих методів, навчально-педагогічних засобів, що спрямовані на формування у студентів відповідного рівня теоретичних знань, професійно орієнтованих умінь і практичних навичок за рахунок розвитку пізнавальної, мотиваційної та психічної сфер особистості.

Таким чином, визначені нами педагогічні умови дають змогу застосувати комплексну систему взаємопов'язаних елементів: змісту, форм, методів і засобів навчання, що зумовлено потребами суспільства, зацікавленого у фахівцях з високим рівнем сформованості готовності до професійної діяльності, що є керівництвом до пошуку шляхів підвищення професійної майстерності та компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у проведенні професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Охарактеризовано засоби, форми та методи для формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Висновки до другого розділу

Вивчення сучасного стану формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу показало, що студенти вищих навчальних закладів недостатньо володіють професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, необхідними для ефективного проведення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; викладачі вищих навчальних закладів недостатньо використовують активні методи навчання в навчально-виховному процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах; певні методичні труднощі відчують і співробітники центрів оздоровчого фітнесу. Так, опитування студентів (346 осіб) дає змогу стверджувати, що лише 35,34% опитаних студентів мають ґрунтовні знання про специфіку професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу; тільки 33,22% студентів здатні реалізувати на практиці обрану методику й технологію збереження та зміцнення здоров'я людини, відновлення її фізичної й розумової працездатності, покращення стану основних функціональних систем життєдіяльності організму людини та проаналізувати її ефективність; лише 21,07% студентів володіють знаннями про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини; 15,74% студентів мають навички використання різних методик оздоровчого фітнесу; тільки 13,38% студентів повністю володіють методиками проведення занять з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій у центрах оздоровчого фітнесу; 13% студентів готові самостійно проводити заняття з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій у центрах оздоровчого фітнесу. Відповіді викладачів ВНЗ (57 осіб) дають підстави стверджувати, що серед них лише 11,71% задоволені рівнем навчально-методичної літератури, рекомендованої для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть у сучасних центрах оздоровчого фітнесу; викликає занепокоєння той факт, що лише 15,66% викладачів задоволені результатами

проходження практики студентами – майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу. Опитування працівників сучасних центрів оздоровчого фітнесу (142 особи) свідчить про те, що тільки 7,04% працівників повністю задоволені практичними навичками майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які вони виявляють під час практики; 7,04% працівників задоволені наявною науково-методичною літературою, що можна використовувати фахівцям з фізичного виховання та спорту, які працюють у сучасних центрах оздоровчого фітнесу, для складання програм індивідуального тренування, спрямованих на збереження фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності індивіда в центрах оздоровчого фітнесу в межах проведення професійної діяльності; 7,04% працівників відповіли, що на базі спортивно-оздоровчого центру чи центру оздоровчого фітнесу проходять виробничу практику майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту.

Таким чином, аналіз сучасного стану формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу на підставі анкетування студентів, професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів України й співробітників сучасних центрів оздоровчого фітнесу свідчить про те, що обрана проблема формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу є досить актуальною й потребує подальшого дослідження.

На засадах системного підходу розроблено технологічну модель формування у вищих навчальних закладах готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, яка складається із цільового, теоретико-методологічного, змістовно-процесуального та оціночно-результативного взаємопов'язаних блоків. Цільовий блок відображає мету та завдання формування їх готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Теоретико-методологічний блок – методологічні підходи (акмеологічний, аксіологічний, діяльнісний, компетентнісний, особистісно орієнтований, системний), принципи (активності, врахування індивідуальних

особливостей студента, ґрунтовності, мотивації, наочності, самонавчання, систематичності й послідовності) та функції (освітню, виховну, розвивальну, гностичну, експериментально-дослідницьку, інформативну, конструктивну, організаційно-комунікативну, організаційно-методичну, організаторську, прогностичну). Змістовно-процесуальний блок розкриває зміст формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах до професійної діяльності в оздоровчих центрах і відображає етапи, форми, методи й засоби формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Оціночно-результативний блок відображає структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу (мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний, самооцінний); критерії, показники та рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Результатом є готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Подано педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, а саме: модернізація змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту і його спрямування на формування їх готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; застосування в процесі навчання активних методів для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів; моніторинг рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; впровадження технологічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Модернізація змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту і його спрямування на формування їх готовності

до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу проводилася за рахунок модифікації навчальних програм з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” (базова аеробіка – 1 курс; танцювальна аеробіка – 2 курс, степ-аеробіка – 4 курс), “Музритміка та хореографія” (2 курс), “Аквааеробіка” (4 курс) і “Теорія і методика оздоровчих занять фізичної культури” (4 курс).

Застосування в процесі навчання активних методів для вдосконалення навчально-пізнавальної діяльності студентів відбувалося в процесі складання студентами індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу; при проведенні з майбутніми фахівцями бесід, дискусій, круглих столів, ділових ігор, олімпіад, студентських конференцій; при складанні студентами тематичних кросвордів та інтерв'ю; при розв'язанні майбутніми фахівцями проблемно-ситуативних завдань, які виникають у професійній діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрі оздоровчого фітнесу; у процесі пошуку студентами інформації в мережі Інтернет та підготовки мультимедійних презентацій про особливості професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в сучасних центрах оздоровчого фітнесу.

Моніторинг рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу проведено за допомогою комп'ютерної програми “ДВК-КПУ”.

Упровадження технологічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу сприяло підвищенню ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.

Визначено критерії (мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний, самооцінний), показники й рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

3.1 Організація та методика педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент складався з констатувального та формувального етапів:

- на констатувальному етапі педагогічного експерименту нами було проведена аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правової бази, проаналізовано стан досліджуваної проблеми у практичній діяльності вищих навчальних закладів;

- на формувальному етапі педагогічного експерименту була призначена репрезентативна вибірка кількості студентів 2, 3, 5 і 6 курсів Класичного приватного університету ($n = 56$ осіб, що навчаються за спеціалізацією “Фітнес-інструктор”, основна група) і Запорізького національного університету ($n = 42$ особи, контрольна група), визначено діагностичний інструментарій для експериментальної перевірки ефективності виявлених педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Важливим є дотримання кількісної та якісної репрезентативності вибірок основної та контрольної груп.

У педагогічному експерименті брали участь експериментальна і контрольна групи, до яких було зараховано групи студентів набору 2010–2011 н. р. вступу до ВНЗ. До величин, що варіювалися, належать зміст, форми та методи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Студенти контрольної групи навчалися за традиційною методикою викладання дисциплін. Процес навчання студентів основної групи супроводжувався впровадженням педагогічних умов формування готовності

майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

З метою визначення однорідності навчальних груп, які брали участь у педагогічному експерименті, а також правильності вибірки, було проведено перевірку за допомогою *t*-критерію Стьюдента, де порівняння даних відбувається за стандартними загальноприйнятими формулами.

Проаналізуємо результати констатувального та формувального етапів педагогічного експерименту, який здійснювався впродовж 2008–2012 н. р.

Критерії сформованості структурних компонентів готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу та методика їх перевірки подані у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Критерії сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу та методика їх перевірки

Критерії сформованості готовності	Діагностична методика
Ступінь сформованості мотивації студентів щодо визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу	1. Тест “Методика визначення здібностей до спілкування та мотивів вибору професії” [187]. 2. Тест “Вимір мотивації досягнення” (за А. Мехрабіаном) [65]
Ступінь оволодіння студентами знаннями щодо особливостей професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу	1. Тестові завдання, розроблені автором
Ступінь сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм тренування в центрах оздоровчого фітнесу	1. Методика “Визначення готовності фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”” [86]. 2. Методика “Чи вмiєте Ви себе контролювати?” (тест-опитувальник) [86]. 3. Оцінювання щодо вживання слів-

Продовження таблиці 3.1.

	паразитів під час проведення професійної діяльності. 4. Методика самооцінки щодо сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. 5. Методика вимірювання та оцінки рухової координації (в адаптації Є.З. Добродуб)
Ступінь сформованості комунікативних та організаторських схильностей та рівня привабливості для оточуючих у студента	1. Опитувальник для визначення “Комунікативних та організаторських здібностей” (“КОЗ-2”) [86]. 2. Методика “Чи Ви привабливі?” (тест-опитувальник) [86]

Показники розподілу балів щодо визначення рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу подано у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Шкала визначення рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

№ з/п	Методики щодо визначення сформованості готовності за окремими показниками	Визначення рівня за сумою балів		
		Високий	Середній	Низький
Мотиваційний компонент				
	Методика визначення здібностей до спілкування та мотивів вибору професії	14 і більше балів	10 – 13 балів	9 і менше балів
	Визначення мотивації досягнення	210 – 165 балів	164 – 76 балів	75 – 30 балів
	Показник сформованості мотиваційного компонента:	89,5–115 у.о	43–88,5 у.о.	0,00–42,5 у.о.
Когнітивний компонент				
	Оволодіння теоретичними знаннями	правильні відповіді на 66–45 питань	правильні відповіді на 44–23 питань	правильні відповіді на 22–0 питань
Професійно-діяльнісний компонент				
	Методика “Визначення готовності фахівця до	15–19	8–14 балів	7 балів та

Продовження таблиці 3.2.

	проведення професійної діяльності у сфері “Людина-Людина””	балів		менше
	Методика “Чи вмієте Ви себе контролювати?” (тест-опитувальник)	7–10 балів	4–6 балів	0–3 бали
	Оцінювання щодо вживання слів-паразитів під час здійснення професійної діяльності	10 слів та менше	39–11 слів	40 слів та більше
		40–60 балів	11–39 балів	10–1 балл
	Методика самооцінки щодо сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту	Шкала рівнів подано у Додатку Р		
	Методика вимірювання та оцінки рухової координації (в адаптації Є.З. Добродуб)	7,5–10,0 балів	4,0–7,0 балів	0–3,5 балів
	Показник сформованості професійно-діяльнісного компонента:	14,9–20,8 у.о.	6–14 у.о.	0,00–5,1 у.о.
Самооцінний компонент				
	Опитувальник для визначення “Комунікативних та організаторських здібностей” (КОЗ-2)	13–20 балів	9–12 балів	1–8 бали
0	Тест-опитувальник “Чи Ви привабливі?”	6–5 балів	4–3 бали	2 і менш балів
	Показник сформованості самооцінного компоненту:	9–13 у.о.	6–8 у.о.	0–5 у.о.
	Інтегральний показник сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу	39,6–53,7 у.о.	19,5–38,63 у.о.	0,00–18,65 у.о.

1. Мотиваційний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Для оцінювання рівня сформованості мотиваційного компонента використано тест “Методика визначення здібностей до спілкування та мотивів вибору професії” [187] і тест “Вимір мотивації досягнення” (за методикою А. Мехрабіана) [65]. Тести-опитувальники подано в додатку Н, табл. Н. 3.1, 3.2.

За допомогою тесту “Методика визначення здібностей до спілкування та мотивів вибору професії” визначають здатність до спілкування (комунікативні здібності). Для цього необхідно швидко й точно відповісти на всі питання тесту-опитувальника (додаток Н, табл. Н. 3.3). Відповіді можуть бути тільки стверджувальними “так” або негативними “ні”. Кожна позитивна відповідь на непарні питання й негативна на парні оцінюється в 1 бал. Респондент

підраховує загальний результат.

Визначається сума балів, набраних респондентом за всіма питаннями, і на цій основі рівні розподіляють таким чином: набрана сума менше 9 балів - низький рівень розвитку комунікативних здібностей (закрита, нетовариська людиною, що важко знайомиться з людьми та не прагне до цього); 10–13 балів – середній рівень; 14 балів і більше – високий рівень (людина, що спілкується, радістю для неї є перебування в колі тих, хто цінує спілкування, її енергію, спроможність вести діалог тощо).

Модифікація теста-опитувальника А. Мехрабіана для вимірювання мотивації досягнення запропонована М.Ш. Магомед-Еміновим. Тест призначений для диференційованої діагностики 2 стійких узагальнених, але протилежно спрямованих мотиваційних тенденцій особистості: мотиву прагнення до успіху й страху невдачі, який складається з тверджень, що стосуються окремих боків характеру, думок і почуттів із приводу окремих життєвих ситуацій, дій людини. Оцінку ставлять у балах за відповідною шкалою, поруч із номером питання.

Відповідно до поданих ключів оцінки, результати за кожним із суджень, перетворюють на бали наступним чином:

1) якщо в ключі судження позначене знаком “+”, то оцінки (у чисельнику) переводяться в бали (у знаменнику):

–3 –2 –1 0 +1 +2 +3

1 2 3 4 5 6 7

2) якщо в ключі судження позначене знаком “–”, то користуються наступним співвідношенням:

–3 –2 –1 0 +1 +2 +3

7 6 5 4 3 2 1

Оцінюється, який із цих двох мотивів домінує. Виміряти рівень мотивації досягнення можна за допомогою розробленої шкали, яка має 2 форми: чоловічу (форма А – 32 твердження) і жіночу (форма Б – 30 тверджень). Оцінюють ступінь згоди з кожним із тверджень, за такою шкалою (+3 – повністю згоден;

+2 – згоден; +1 – більше згоден, ніж незгоден; 0 – особи, які мають нейтральне ставлення; -1 – більше не згоден, ніж згоден; -2 – не згоден; -3 – повністю незгоден). Ключ до чоловічої форми опитувальника (А): +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32. Ключ до жіночої форми опитувальника (Б): +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

Підсумовується кількість балів, набраних реципієнтом за всіма питаннями, і на цій основі визначають, яка мотивація домінує: 210–165 балів – високий рівень, 164–76 балів – середній рівень, 75–30 балів – низький рівень (див. табл. 3.2).

Результативний показник, який характеризує сформованість мотивації студентів до досягнення успіхів у професійній діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, названий як “Показник сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу МПЦДВІ”.

2. Когнітивний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Тестові завдання для оцінки теоретичних знань з особливостей професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту, який проводить професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу. Для оцінювання рівня сформованості когнітивного компонента автором було розроблено тестові завдання з таких дисциплін, як: “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)”, ”Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ-аеробіка)”, “Аквааеробіка”, “Музритміка та хореографія” і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури”. Студенти мали відповісти на питання, обравши правильну відповідь та отримати відповідну кількість балів і відповідний рівень: правильні відповіді на 66–45 питань – високий рівень; 44–

23 питання – середній рівень; 22–0 питань – низький рівень (див. додаток П).

Результативний показник, який характеризує рівень оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в оздоровчих центрах, названий як “Показник оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу ТЗПД”.

3. Професійно-діяльнісний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Для визначення професійно-діялісного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу нами було запропоновано студентам такі методики, як: методика “Визначення готовності фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”” (подано в додатку Р, табл. Р. 3.1) [83]; тест-опитувальник “Чи вмієте Ви себе контролювати?” [83]; методика, розроблена автором, щодо контролю частоти вживання слів-паразитів студентом під час проведення заняття (розроблено автором); методика самооцінки сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту (подано у додатку Р, табл. Р. 3.2); методика “Вимірювання та оцінки рухової координації” (у модифікації Є.З. Добродуб) [276].

У зв’язку з тим, що специфіка роботи фахівців з фізичного виховання та спорту пов’язана зі спілкуванням, а також успіх і наповнюваність груп у центрах оздоровчого фітнесу залежить від того, наскільки інструктор може спілкуватися з тими, хто займається, нами було вирішено використовувати анкету “Готовність працювати у сфері “Людина – Людина””. Респонденту пропонують надати відповіді на питання, які відповідають його думці. Відповіді, що стосуються твердження “так” та збігаються з результатами ключа тесту, респондент оцінює в 1 бал, якщо відповідь “ні” збігаються з результатом ключа тесту також отримуємо 1 бал.

Ключ до тесту “Готовність працювати у сфері “Людина – людина””:

- 1) Позитивна відповідь на питання – “Так”: 3, 9, 10, 13, 14, 19
- 2) Негативна відповідь на питання – “Ні”: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 16, 17, 18

Відповіді оцінюються: 0–7 – низький рівень; 8–14 балів – середній рівень; 15–19 – високий рівень – готовності працювати у сфері “Людина – Людина”.

Результати тестування. Респондент нараховує по одному балу за кожну відповідь “ні” на 1, 5, 7 питання; за відповідь “так” – на всі інші, підраховує суму балів. Якщо респондент отримав 0–3 бали – низький комунікативний контроль: поведінка стійка, людина не вважає за потрібне її змінювати залежно від ситуації; здатна до широкого самовідкриття в спілкуванні; дехто вважає і “незручним у спілкуванні” через пряmolінійність; 4–6 балів – середній комунікативний контроль: щира, але стримана в емоційних проявах людина, якій варто більше рахуватися у своєму поведженні з навколишніми; 7–10 балів – високий комунікативний контроль: людина легко звикає до будь-якої ролі, гнучко реагує на зміну ситуації, здатна передбачати враження, що може справити навколишніх.

Методика, щодо контролю частоти вживання слів-паразитів студентом під час проведення заняття розроблена автором.

Проводиться заняття з оздоровчого фітнесу, впродовж якого підраховуються слова-паразити, які вживаються майбутнім інструктором. Після цього майбутні інструктори з оздоровчого фітнесу вивчають спеціалізовану лексику, яка використовується на заняттях з оздоровчого фітнесу, після чого повторно проводиться заняття з оздоровчого фітнесу, з підрахунком частоти вживання слів-паразитів. Результати порівнюються (розроблений автором бланк тесту подано у додатку Р, табл. Р. 3.3.

Нами проведено заняття за обраною тематикою студента, яке ним було повністю розроблено та оформлено документально, тривалість заняття – 20 хв. Незалежний спостерігач, що перебуває у приміщенні, де відбувалося заняття контролювала вживання студентом слів-паразитів (“е”, “ну”, “ось”, “значить”, “так” тощо) під час проведення заняття. За кожне слово-паразит, вживане упродовж проведення заняття, студент отримував 1 бал. На констатувальному

етапі дослідження нами були визначені найбільш вживані під час проведення заняття тренером-інструктором слова-паразити.

На підставі проведеного нами аналізу результатів цього тесту на констатувальному етапі дослідження, розроблено таку шкалу для оцінювання результатів за запропонованим тестом щодо вживання слів-паразитів майбутнім фахівцем з фізичного виховання та спорту під час реалізації завдань професійної діяльності в сучасному центрі оздоровчого фітнесу: низький рівень – 40 балів та більше – кількість слів за заняття; середній рівень – 39–11 балів – кількість слів за заняття; високий рівень – 0-10 балів – кількість слів за заняття. Бали за рівнями нараховуються у зворотньому порядку до кількості слів паразитів, тобто, якщо респондент виголосив 10 слів паразитів за час проведення заняття, то він отримує 40 балів.

Методика самооцінки сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (бланк методики подано у додатку Р, табл. Р. 3.4).

Для визначення координаційних здібностей майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема фахівців з оздоровчого фітнесу, нами було використано комплекс спеціальних вправ [276]. Дослідження рівня розвитку координаційних здібностей досліджуваних проведено завдяки виконанню вправ на координацію в ускладнених умовах (спроба координації зі стрибками). Виконання вправи розпочинається з вихідного положення основна стійка (додаток Р, рис. Р. 3.1).

Нами проведено модифікацію вправ, запропонованих у тесті для визначення координаційних здібностей, а саме: замість стрибка на двох ногах нами використано базовий стрибок з аеробіки стрибок “ноги нарізно – ноги разом”, який виконується згідно з офіційними правилами з аеробіки такими чином: а) стрибок зі стійки в полуприсід, ноги нарізно, природний поворот стегон назовні в тазостегнових суглобах; б) приземлення – у полуприсід ноги нарізно ширше плечей, проекція колін не виходить за межі стопи; керовані, але потужні відскок і приземлення, точний і керований рух у щиколотках і стопах –

перекат з носка на п'яту; в) стрибок у: стійку, ноги разом, носки спрямовані вперед (переважно) або назовні; г) верхня половина тіла втримується вертикально, з нейтральним положенням хребта, природною поставою; д) амплітуда виконання вправи від нейтрального до положення полуприсід ноги нарізно, приблизно на ширину плечей, плюс 2 довжини стопи, зі згинанням у тазостегнових і колінних суглобах на $25-45^{\circ}$. У запропонованому бланку навпроти правильно виконаної вправи потрібно поставити "+"; якщо вправа виконана з помилкою, поряд з неправильно виконаною дією необхідно поставити позначку "-" (додаток Р, табл. Р. 3.6).

Вправа оцінюється експертами за шкалою в 10 балів. Після показу вправ надається перша спроба – ознайомча, після чого вправи виконуються на оцінку. Повністю правильно виконаний запропонований комплекс вправ оцінюється в 10,0 балів, за кожну помилку з яких відраховується по 0,5 бали.

Якісний та кількісний рівень координаційних здібностей оцінюють за такою шкалою: високий рівень – 7,5–10,0 балів; середній рівень – 4,0–7,0 балів; низький рівень – 0–3,5 балів.

Результативний показник, який характеризує рівень сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм відновлення здоров'я індивіда в оздоровчих центрах, названий як "Показник сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу ПУІН".

4. Самооцінний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Для оцінювання самооцінного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу нами використано методику визначення комунікативних та організаторських здібностей – КОЗ-2" [83] та тест-опитувальник "Чи Ви

привабливі?” [83].

Методика визначення комунікативних та організаторських здібностей – КОЗ-2. Комунікативні та організаторські здібностей виявляються в умінні чітко та швидко встановлювати ділові та товариські контакти з людьми, у бажанні розширювати контакти, брати участь у групових заходах, у бажанні виявляти ініціативу, кмітливість та спритність. Не менш важливе значення має уміння впливати на людей, користуватися прийомами та способами активної взаємодії в спільній діяльності [83].

Методика з визначення комунікативних та організаторських здібностей містить 40 питань на які респондент має надати відповідь “так” чи “ні” (додаток С, табл. С. 3.1). Визначаються рівні комунікативних та організаторських здібностей залежно від кількості набраних балів. Максимальна кількість балів за кожним параметром – 20 балів. Бали підраховуються окремо за комунікативним та організаторським здібностями за допомогою ключа тесту: за кожну відповідь “так” чи “ні”, яка збігається з висловлюванням, відповідному блоку ключа присуджується 1 бал.

Ключ для обробки результатів опитування за методикою КОЗ-2

Комунікативні “так”: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

“ні”: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські: “так”: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

“ні”: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

У нашому дослідженні нами використано таку власну адаптовану шкалу визначення рівнів відповідно до умов професійної діяльності:

Низький рівень (1–8 балів) – досліджувані, які отримали такі бали характеризуються низьким рівнем або мають дуже низький рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей. Респонденти не здатні до спілкування, переважно проводять час наодинці із собою; у незнайомій компанії почувають себе скуто; відчувають певні труднощі при встановленні контактів з людьми, не відстоюють власну думку, важко переживають образи; зрідка виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Середній рівень (9–12 балів) – досліджувані мають середній рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей. Респонденти тягнуться до контактів з людьми, відстоюють власну думку, однак потенціал їх здібностей не відрізняється високою стійкістю; необхідна подальша виховна робота.

Високий рівень (13–20 балів) свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей респонденти не губляться у нових умовах, швидко знаходять друзів, мають постійний потяг до розширення кола своїх знайомих виявляють ініціативу у спілкуванні, здатні приймати рішення у складних, нестандартних ситуаціях.

Якщо респондент набирає (17–20 балів) найвищий рівень комунікативних та організаторських здібностей, що свідчить про сформованість потреби в комунікативній та організаторській діяльності. Респонденти швидко орієнтуються у складних ситуаціях, легко спілкуються у новому колективі, ініціативні, приймають самостійні рішення, відстоюють власну думку та досягають прийняття своїх рішень, люблять організовувати ігри, різноманітні заходи, наполегливі та одержимі в діяльності.

Для оцінювання рівня сформованості самооцінного компонента нами використано опитувальник “Чи Ви привабливі?” щодо визначення Вашої привабливості для оточуючих, вміння налаштовувати на себе людей та невимушено поводитися з незнайомими людьми, що містить 6 питань, на які студенти повинні надати відповіді, з якими вони погоджуються, у зв’язку з чим проводиться їх оцінка, диференціація за рівнями (додаток С, табл. С. 3.2) [83].

Респондент отримує за відповідь “так” – 1 бал, за відповідь “ні” – 0 балів. 6–5 балів – високий рівень. Респондент переконаний, що наділений привабливістю, але іноді буває занадто самовпевненим. 4–3 бали – середній рівень. Як правило респондент приємний у спілкуванні з людьми з розвиненим почуттям власної гідності; прагне змінювати свій характер тільки для того, щоб інші почали обожнювати його. 2 і менш балів – низький рівень. Респондент

зрідка згадує про себе із задоволенням; через власну непевність його важко переконати у своїй правоті й інших, навіть якщо правда й на його боці.

Результативний показник, який характеризує рівень сформованості комунікативних та організаторських здібностей, привабливість майбутніх фахівців для оточуючих – це “Показник сформованості комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу, що здійснюють професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості КОЗіП.

Таким чином, охарактеризовано організацію та методику педагогічного експерименту.

3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту

Проаналізуємо результати дослідження, які було отримано на формульовальному етапі педагогічного експерименту.

У контрольній групі на початок педагогічного експерименту високий рівень за мотиваційним критерієм мали 2,38% студентів, на кінець – відсутні студенти з такими показниками; середній рівень мали – 97,62% студентів, на кінець – 100% студентів, студентів з низьким рівнем не визначено. В основній групі не визначено студентів з високим рівнем за мотиваційним критерієм як на початок педагогічного експерименту, так і на кінець; усі студенти були зараховані відповідно до отриманих результатів до середнього рівня; студентів з низьким рівнем не відзначено як на початок, так і на кінець педагогічного експерименту.

Зменшилася кількість студентів з високим рівнем за мотиваційним критерієм у контрольній групі – на 2,38% студентів. Збільшилася кількість студентів із середнім рівнем за мотиваційним критерієм діяльності в центрах оздоровчого фітнесу в контрольній групі – на 2,38% студентів. Кількість студентів з низьким рівнем за мотиваційним критерієм як в основній, так і в контрольній групах відсутня.

Результати, що характеризують показник сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу МПДВП зведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.3

Результати, що характеризують показник сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу МПДВП

Рівні	Основна група (n = 56)					Контрольна група (n = 42)				
	Вхідні результати		Вихідні результати		Різниця, %	Вхідні результати		Вихідні результати		Різниця, %
	осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%	
Показник визначення здібностей до спілкування та мотивів вибору професії										
Високий	8	14,3	23	41,1	+26,8	3	7,1	15	35,7	+28,6
Середній	17	30,4	25	44,6	+14,2	18	42,9	20	47,6	+4,7
Низький	31	55,4	8	14,3	-51,1	21	50,0	7	16,7	-33,3
Показник визначення мотивації досягнення: чоловіки										
Високий	0	-	19	45,2	+45,2	0	-	0	-	-
Середній	42	100,0	23	54,8	-45,2	23	100,0	23	100,0	-
Низький	0	-	0	-	-	0	-	0	-	-
Показник визначення мотивації досягнення: жінки										
Високий	0	-	0	-	-	0	-	0	-	-
Середній	14	100,0	14	100,0	-	19	100,0	19	100,0	-
Низький	0	-	0	-	-	0	-	0	-	-
Інтегративний показник МПДВП										
Високий	0	-	0	-	-	1	2,38	0	-	-2,38
Середній	56	100,00	56	100	-	41	97,62	42	100	2,38
Низький	0	-	0	-	-	0	-	0	-	-

Найбільший приріст за складовими інтегрального показника за мотиваційним критерієм визначено за показником визначення здібностей до спілкування та мотивів вибору професії за всіма рівнями як у представників

основної, так і у представників контрольної групи За показником мотивації досягнення нами було визначено позитивну динаміку в зміні відзначено тільки у чоловіків основної групи (див. табл. 3.3)

Отже, порівняльний аналіз рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в оздоровчих центрах за мотиваційним критерієм на початок та на кінець педагогічного експерименту свідчить про позитивні зміни в основній групі (табл. 3.5)

Таблиця 3.4

Середні значення показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу МПДВП

Показник	ОГ (у.о.)		КГ (у.о.)	
	Вхідні результати	Вихідні результати	Вхідні результати	Вихідні результати
Показник ЗСіМВП	10,16 ± 2,36	13,14 ± 2,71	10,29 ± 2,95	12,81 ± 2,07
	<i>t</i> роз. 6,21*		<i>t</i> роз. 4,11*	
Показник МД	чоловіки			
	124,19 ± 8,26	169,14 ± 20,11	119,91 ± 5,48	126,96 ± 4,03
	<i>t</i> роз. 13,4*		<i>t</i> роз. 4,96*	
	жінки			
	103,86 ± 6,41	127,93 ± 10,73	111,26 ± 5,81	120,68 ± 6,05
	<i>t</i> роз. 7,21*		<i>t</i> роз. 4,9*	

Примітка: КГ – контрольна група; ОГ – основна група; * – $p < 0,05$, порівняно з даними на початок дослідження

Аналіз результатів дослідження (див. табл. 3.5) свідчить про те, що на початок педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями показника сформованості мотивації МД (119,91 ± 5,48 балів) чоловіків контрольної групи і середніми значеннями показника сформованості мотивації МД (124,19 ± 8,26 балів) чоловіків основної

групи; на початок педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями показника сформованості мотивації МД ($111,26 \pm 5,81$ балів) жінок контрольної групи і середніми значеннями показника сформованості мотивації МД ($124,19 \pm 8,26$ балів) жінок основної групи; на початок педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями показника сформованості мотивації вибору професії та визначення здібностей до спілкування ЗСіМВП студентів контрольної групи ($10,29 \pm 2,95$ балів) і середніми значеннями показника сформованості мотивації вибору професії та визначення здібностей до спілкування ЗСіМВП студентів основної групи ($10,16 \pm 2,36$ балів).

Результати педагогічного експерименту, наведені в додатку Т., табл. Т. 3.1, свідчать про те, що відзначено істотні відмінності між середніми значеннями показника сформованості мотивації досягнення МД чоловіків контрольної групи на початок і на кінець дослідження (відповідно $119,91 \pm 5,48$ балів і $126,96 \pm 4,03$ балів); спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями показника сформованості мотивації МД чоловіків основної групи на початок і на кінець педагогічного експерименту (відповідно $124,19 \pm 8,26$ балів і $169,14 \pm 20,11$ балів); відзначено істотну відмінність між середніми значеннями показника сформованості мотивації досягнення МД жінок контрольної групи на початку і на кінець дослідження (відповідно $111,26 \pm 5,81$ балів і $120,68 \pm 6,05$ балів); спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями показника сформованості мотивації МД жінок основної групи на початок і на кінець педагогічного експерименту (відповідно $103,86 \pm 6,41$ балів і $127,93 \pm 10,73$ балів). Результати, наведені у додатку Р., табл. Р. 3.1, свідчать про те, що відзначено істотну відмінність між середніми значеннями показника сформованості мотивації досягнення ЗСіМВП студентів контрольної групи на початку і на кінець дослідження (відповідно $10,29 \pm 2,95$ балів і $12,81 \pm 2,07$ балів). Результати педагогічного експерименту, свідчать про наявність істотної відмінності між середніми значеннями показника сформованості мотивації

ЗСіМВП студентів основної групи на початок і на кінець педагогічного експерименту (відповідно $10,16 \pm 2,36$ балів і $13,14 \pm 2,71$ балів).

Відповідно, протягом педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями інтегрального показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу ЗСіМВП у представників контрольної (на початок – $36,2 \pm 4,35$ балів і на кінець – $26,57 \pm 4,86$ балів), тоді як у представників основної груп спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями інтегрального показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу ЗСіМВП (на початок – $48,16 \pm 5,88$ балів та на кінець – $28,76 \pm 5,25$ балів), що відображено нами у додатку Т, табл. Т. 3.7.

Аналіз результатів зведений у додатку Т., табл. Т. 3.5 свідчить про те, що наявні істотні відмінності між зміною середніх значень інтегрального показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу ЗСіМВП у представників контрольної групи ($2,4 \pm 0,54$ балів) та представників основної групи ($11,96 \pm 1,82$ балів).

Отже, на кінець педагогічного експерименту спостерігаються істотні відмінності між середніми значеннями інтегрального показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу ЗСіМВП у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу, до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу основної та контрольної груп.

У контрольній групі на початок педагогічного експерименту високий рівень за когнітивним критерієм не відзначено студентів, на кінець – 39,3% студентів; середній рівень мали на початок – 57,1% студентів, на кінець – 53,6% студентів; низький рівень мали на початок – 42,9% студентів, на кінець – 7,1% студентів. В основній групі високий рівень за когнітивним критерієм на початок педагогічного експерименту становив 14,3% студентів, на кінець – відповідно 19% студентів; середній рівень мали на початок – 26,2% студентів,

на кінець – 57,1% студентів; низький рівень мали на початок – 59,5% студентів, на кінець – 23,8% студентів (табл. 3.5).

Збільшилась кількість студентів з високим рівнем за когнітивним критерієм в контрольній групі – на 39,3% студентів, в основній групі – на 4,7% студентів. Збільшилась кількість студентів з середнім рівнем за когнітивним критерієм в основній групі – на 25,5% студентів, а в контрольній групі вона зменшилась на 3,5% студентів. Зменшилася кількість студентів з низьким рівнем за когнітивним критерієм в контрольній групі – на 35,8% студентів, в основній групі – на 35,7% студентів.

Таблиця 3.5

Дані, що характеризують показник оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу ТЗПД

Рівні	Основна група (n = 56)					Контрольна група (n = 42)				
	Вхідні результати		Вихідні результати		Різниця %	Вхідні результати		Вихідні результати		Різниця %
	осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%	
Високий	0	-	22	39,29	+39,29	6	14,29	8	19,05	+4,76
Середній	32	57,14	30	53,57	-3,57	11	26,19	24	57,14	+30,95
Низький	24	42,86	4	7,14	-35,71	25	59,52	10	23,81	-35,71

Отже, порівняльний аналіз рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу, до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм на початок і на кінець педагогічного експерименту свідчить про позитивні зміни в основній групі.

Аналіз результатів табл. 3.5 свідчить про те, що на початок педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями показника оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” ($11,83 \pm 2,51$ балів) студентів контрольної групи і середніми значеннями показника

оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” ($13,35 \pm 1,65$ балів) студентів основної групи.

На кінець педагогічного експерименту наявна істотна відмінність між середніми значеннями показника оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” ($15,52 \pm 3,02$ балів) студентів контрольної групи і середніми значеннями показника оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” ($24,75 \pm 3,16$ балів) студентів основної групи (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Середні значення показника оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД”

Показник	ОГ (у.о.)		КГ (у.о.)	
	Етапи дослідження			
	Вхідні результати	Вихідні результати	Вхідні результати	Вихідні результати
Показник “ТЗПД”	$13,35 \pm 1,65$	$24,75 \pm 3,16$	$11,83 \pm 2,51$	$15,52 \pm 3,02$
	t роз. $2,85^*$		t роз. $0,99$	

Примітка: КГ – контрольна група; ОГ – основна група;

* – $p < 0,05$ порівняно з даними на початок дослідження

Аналіз результатів, поданих у додатку Т., табл. Т. 3.7 свідчить про те, що не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями показника оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” студентів контрольної групи на початок і на кінець педагогічного експерименту (відповідно $13,35 \pm 1,65$ балів і $11,83 \pm 2,51$ балів). Отримані результати вказують на істотну відмінність між середніми значеннями показника оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД”

студентів основної групи на початок і на кінець педагогічного експерименту (відповідно $24,75 \pm 3,16$ балів і $15,52 \pm 3,02$ балів).

Аналіз результатів зведено нами у додатку Г., табл. Г. 3.5 свідчить про те, що спостерігається істотна відмінність між зміною середніх значень показника оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” ($3,77 \pm 1,39$ балів) студентів контрольної групи і середніх значень показника оволодіння знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” ($11,54 \pm 1,69$ балів) студентів основної групи.

Отже, на кінець педагогічного експерименту спостерігаються певні відмінності між середніми значеннями показника оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу студентів основної і контрольної груп.

У контрольній групі на початок педагогічного експерименту високий рівня за професійно-діяльнісним критерієм на початок педагогічного експерименту не відзначено, на кінець – 26,79% студентів; середній рівень на початок мали 100% студентів, на кінець – 73,21% студентів, студентів з низьким рівнем не визначено упродовж періоду дослідження. В основній групі високий рівень за професійно-діяльнісним критерієм на початок педагогічного експерименту не відзначено, на кінець – відповідно 12,2% студентів; середній рівень мали 100% студентів упродовж усього педагогічного дослідження; студентів з низьким рівнем не визначено упродовж періоду дослідження.

Збільшилася кількість студентів з високим рівнем за професійно-діяльнісним критерієм в основній групі – на 26,79% студентів. Зменшилася кількість студентів із середнім рівнем за професійно-діяльнісним критерієм у основній групі – на 26,79% студентів.

Таблиця 3.7

Дані, що характеризують показник сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів необхідних для здійснення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ПУІН”

Рівні	Основна група (n = 56)					Контрольна група (n = 42)				
	Вхідні результати		Вихідні результати		Різниця %	Вхідні результати		Вихідні результати		Різниця %
	осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%	
Показник Визначення готовності фахівця до здійснення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”										
Високий	3	5,4	30	53,6	+48,2	0	–	1	2,4	+2,4
Середній	31	55,4	24	42,9	–12,5	29	69	41	97,6	+28,6
Низький	22	39,3	2	3,6	–35,7	13	31	0	–	–31
Показник уміння контролювати себе фахівцями з оздоровчого фітнесу										
Високий	5	8,9	29	51,8	+49,2	12	28,6	23	54,8	+26,2
Середній	39	69,6	26	46,4	–23,2	13	31	16	38,1	+7,1
Низький	12	21,4	1	1,8	–19,6	17	40,5	3	7,1	–
Показник вживання слів-паразитів під час здійснення професійної діяльності										
Високий	1	1,8	9	16,1	+14,3	0	–	10	23,8	+23,8
Середній	30	53,6	47	83,9	+30,3	21	50	32	76,2	+26,2
Низький	25	44,6	0	–	–44,6	21	50	0	–	–50
Показник сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту										
Високий	4	7,1	17	30,4	+23,3	7	16,7	15	35,7	+19
Середній	39	69,6	39	69,6	–	27	64,3	26	61,9	–2,4
Низький	13	23,2	0	–	–23,2	8	19	1	2,4	–16,6
Показник вимірювання та оцінки рухової координації										
Високий	1	1,8	41	73,2	+71,4	2	4,8	31	73,8	+69
Середній	41	73,2	15	26,8	–46,4	25	59,5	11	26,2	–33,3
Низький	14	25	0	–	–25	15	35,7	0	–	–35,7
Інтегративний показник “ПУiН”										
Високий	0	–	15	26,79	+26,79	0	–	0	–	–
Середній	56	100	41	73,21	–26,79	42	100	42	100	–
Низький	0	–	0	–	–	0	–	0	–	–

Динаміка приросту показників за окремими складовими професійно-діяльнісного компонента зведено нами в табл. 3.7 і свідчить про те, що найбільший приріст відзначено за високим рівнем у представників основної групи в показниках визначення готовності фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина” – 48,2%; у показнику уміння

контролювати себе фахівцями з оздоровчого фітнесу – 49,2%; вимірювання та оцінки рухової координації – 71,4%. Тоді як у представників контрольної групи максимальний приріст показника професійно-діяльнісного компонента за його окремими складовими було відзначено тільки вимірювання та оцінки рухової координації – 69%, оді як в інших складових цього показника приріст отриманих значень за високим рівнем зафіксовано в межах менше 27%, а саме: показниках визначення готовності фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина” – 2,4%; показник уміння контролювати себе фахівцями з оздоровчого фітнесу – 26,2%; показник вживання слів-паразитів під час здійснення професійної діяльності – 23,8%; Показник сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту – 19%.

Отже, порівняльний аналіз рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу за професійно-діяльнісним критерієм на початок і на кінець педагогічного експерименту свідчить про позитивні зміни у представників основної групи.

Аналіз результатів свідчить про те, що в динаміці дослідження спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями складових показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок як у студентів основної групи, так і у студентів контрольної групи, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу, а саме: за показником визначення готовності фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина” й “ГФПДС“ЛЛ”” зафіксовано результати у представників контрольної групи (на початок – $8,69 \pm 2,21$ балів і на кінець – $11,86 \pm 1,68$ балів) та основної групи (відповідно $8,77 \pm 3,24$ балів і $14,07 \pm 3,58$ балів); уміння контролювати себе фахівцями з оздоровчого фітнесу “УК ФОФ” у представників контрольної групи (на початок – $4,9 \pm 2,02$ балів і на кінець – $6,62 \pm 1,38$ балів) та основної групи (відповідно

4,77 ± 1,36 балів і 6,34 ± 0,84 балів); вживання слів-паразитів під час проведення професійної діяльності “СПВПД” у представників контрольної групи (на початок – 38,05 ± 6,51 балів і на кінець – 18,95 ± 7,76 балів) та основної групи (відповідно 37,09 ± 6,75 балів і 18,71 ± 7,95 балів); сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту “ФЯ” у представників контрольної групи (на початок – 1,98 ± 0,6 балів і на кінець – 2,33 ± 0,53 балів) та основної групи (відповідно 1,84 ± 0,53 балів і 2,3 ± 0,46 балів); показник вимірювання та оцінки рухової координації у представників контрольної групи (на початок – 4,32 ± 1,43 балів і на кінець – 7,49 ± 1,12 балів) та основної групи (відповідно 4,81 ± 1,28 балів і 7,76 ± 0,95 балів).

Незважаючи на наявність істотних відмінностей за його окремими складовими показниками, у загальному висновку ми отримали відсутність істотних змін інтегрального показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу “ПУІН”, а саме: не спостерігається істотної відмінності у представників основної групи (на початок дослідження – 14,83 ± 1,78 балів і на кінець дослідження – 20,68 ± 2,51 балів). У представників контрольної групи ці значення на початок педагогічного експерименту відповідали 11,47 ± 2,12 балам і на кінець – 12,88 ± 2,37 балам, зведено нами у табл. 3.8.

Однак варто відзначити, що при цьому зафіксовані істотні відмінності у зміні середніх значень інтегрального показника, показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу “ПУІН” між представниками основної (5,85 ± 0,82 балів) та контрольної груп (1,48 ± 0,41 балів), що зведено нами у додатку Т, табл. Т. 3.5.

Таблиця 3.8

Середні значення показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів необхідних для здійснення професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ПУіН”

Показник	ОГ (у.о.)		КГ (у.о.)	
	Етапи дослідження			
	Вхідні результати	Вихідні результати	Вхідні результати	Вихідні результати
“Визначення готовності фахівця до здійснення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”” “ГФПДС“ЛЛ””	8,77 ± 3,24	14,07 ± 3,58	8,69 ± 2,21	11,86 ± 1,68
	<i>t</i> роз. 8,22*		<i>t</i> роз. 7,39	
Уміння контролювати себе фахівцями з оздоровчого фітнесу “УК”	4,77 ± 1,36	6,34 ± 0,84	4,9 ± 2,02	6,62 ± 1,38
	<i>t</i> роз. 7,36*		<i>t</i> роз. 4,54*	
Вживання слів-паразитів під час здійснення професійної діяльності “СПВПД”	37,09 ± 6,75	18,71 ± 7,95	38,05 ± 6,51	18,95 ± 7,76
	<i>t</i> роз. 13,19*		<i>t</i> роз. 12,22*	
Сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту “ФЯ”	1,84 ± 0,53	2,3 ± 0,46	1,98 ± 0,6	2,33 ± 0,53
	<i>t</i> роз. 4,92*		<i>t</i> роз. 2,89*	
Вимірювання та оцінка рухової координації “ВОРК”	4,81 ± 1,28	7,76 ± 0,95	4,32 ± 1,43	7,49 ± 1,12
	<i>t</i> роз. 13,78*		<i>t</i> роз. 11,28*	
Інтегральний показник “ПУіН”	14,83 ± 1,78	20,68 ± 2,51	11,47 ± 2,12	12,88 ± 2,37
	<i>t</i> роз. 1,33		<i>t</i> роз. 0,89	

Примітка: КГ – контрольна група; ОГ – основна група;

* – $p < 0,05$ порівняно з даними на початку дослідження

Результати педагогічного експерименту доводять, що на початок педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями інтегрального показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів основної та контрольної груп, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах

оздоровчого фітнесу, “ПУiН” ($11,47 \pm 2,12$ балів) студентів контрольної та основної груп ($14,83 \pm 1,78$ балів) студентів основної групи. Подальший аналіз свідчить, що на кінець педагогічного експерименту спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями інтегрального показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів основної та контрольної груп, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу, “ПУiН” ($12,88 \pm 2,37$ балів) студентів контрольної та основної груп ($20,68 \pm 2,51$) студентів основної групи (див. додаток Т, табл. Т. 3.7).

Отже, на кінець педагогічного експерименту спостерігаються певні відмінності між середніми значеннями інтегральних показників сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів основної та контрольної груп, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу.

У контрольній групі на початок педагогічного експерименту високий рівень за інтегральним самооцінним критерієм у студентів контрольної групи на початок не визначено, на кінець – 4,76%; середній рівень мали на початок – 92,86% студентів, на кінець – 95,24% студентів, низький рівень становив на початок – 19,64% студентів, на кінець – не визначено студентів. В основній групі високий рівень за інтегральним самооцінним критерієм на початок педагогічного експерименту не визначено, на кінець – 10,71% студентів, середній рівень становив на початок – 80,36% студентів, на кінець – 89,29% студентів, низький рівень становив на початок – 19,64% студентів, на кінець – студентів не визначено.

Таблиця 3.9

Дані, що характеризують показник сформованості комунікативних та організаторських схильностей у фахівців з оздоровчого фітнесу, які здійснюють

професійну діяльність в центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх чарівності
‘КОЗіП’ протягом дослідження

Рівні	Основна група (n = 56)					Контрольна група (n = 42)				
	Вхідні результати		Вихідні результати		Різниця %	Вхідні результати		Вихідні результати		Різниця %
	осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%	
Показник сформованості комунікативних та організаторських здібностей										
Високий	0	–	0	–	–	0	–	0	–	–
Середній	33	58,9	53	94,6	+35,7	25	59,5	41	97,6	+38,1
Низький	23	41,1	3	5,4	–35,7	17	40,5	1	2,4	–38,1
Показник визначення привабливості										
Високий	2	3,6	28	50	+46,4	3	7,1	23	54,8	+47,7
Середній	31	55,4	24	42,9	–12,5	30	71,4	16	38,1	–33,3
Низький	23	41,1	4	7,1	–34	9	21,4	3	7,1	–14,3
Показник сформованості комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу, які здійснюють професійну діяльність в центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості ‘КОЗіП’										
Високий	0	–	6	10,71	+10,71	0	–	2	4,76	+4,76
Середній	45	80,36	50	89,29	+8,93	39	92,86	40	95,24	–2,38
Низький	11	19,64	0	–	–19,64	3	7,14	0	–	–7,14

Збільшилась кількість студентів з високим рівнем за інтегральним самооцінним критерієм в контрольній групі – на 10,71% студентів, в основній групі – на 4,76% студентів. Збільшилась кількість студентів з середнім рівнем за самооцінним критерієм в основній групі – на 8,93% студентів, а в контрольній групі зменшилась на 2,38% студентів. Кількість студентів з низьким рівнем за самооцінним критерієм у контрольній групі зменшилась на 7,14% студентів, в основній групі – на 19,64% студентів.

За окремими складовими показника самооцінного критерію, а саме за показником сформованості комунікативних та організаторських здібностей

високого рівня не визначено упродовж дослідження ні у студентів контрольної, ні у студентів основної груп. Приріст спостерігався у студентів основної групи в межах 35,7%, у студентів контрольної групи – в межах 38,1%, як перехід на більш якісний рівень з низького до середнього рівня.

За показником визначення привабливості для оточуючих у представників основної групи збільшився показник з високим рівнем на 46,4%, із середнім рівнем зменшився на 12,5%, з низьким рівнем зменшився на 34%. У представників контрольної групи за показником визначення привабливості для оточуючих збільшився показник з високим рівнем на 47,7%, із середнім рівнем зменшився на 33,3%, з низьким рівнем зменшився на 14,3%.

Отже, порівняльний аналіз рівнів за самооцінним критерієм на початок і на кінець педагогічного експерименту свідчить про позитивні зміни в основній групі.

Аналіз результатів педагогічного експерименту свідчать про те, що на початок педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей “КОС” ($9,29 \pm 1,38$ балів) студентів контрольної групи та середніми значеннями показника сформованості комунікативних та організаторських схильностей “КОС” ($9,3 \pm 1,36$ балів) студентів основної групи.

Отримані результати педагогічного експерименту свідчать про те, що на початок педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями показника привабливості ($3,24 \pm 1,03$ балів) студентів контрольної групи і середніми значеннями показника привабливості ($2,64 \pm 0,96$ балів) студентів основної групи.

Аналіз результатів свідчить про те, що на кінець педагогічного експерименту спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП” ($11,24 \pm 1,19$ балів) контрольної групи і середніми значеннями показника сформованості

комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП” ($11,05 \pm 1,29$ балів) основної групи (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Середні значення показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу, які проводять професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП” упродовж дослідження

Показник	ОГ (у.о.)		КГ (у.о.)	
	Етапи дослідження			
	Вхідні результати	Вихідні результати	Вхідні результати	Вихідні результати
Показник “КОС”	$9,3 \pm 1,36$	$11,05 \pm 1,29$	$9,29 \pm 1,38$	$11,24 \pm 1,19$
	t роз. $6,99^*$		t роз. $6,94^*$	
Показник привабливості	$2,64 \pm 0,96$	$4,34 \pm 1,07$	$3,24 \pm 1,03$	$4,43 \pm 1,11$
	t роз. $8,84^*$		t роз. $5,1^*$	
Інтегральний показник “КОЗіП”	$3,35 \pm 0,41$	$4,31 \pm 0,52$	$2,63 \pm 0,49$	$3,29 \pm 0,6$
	t роз. $3,27^*$		t роз. $1,74$	

Примітка: КГ – контрольна група; ОГ – основна група;

* – $p < 0,05$ порівняно з даними на початку дослідження

Отримані результати педагогічного експерименту свідчать про те, що на початок педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями показника привабливості ($4,43 \pm 1,11$ балів) студентів контрольної групи і середніми значеннями показника чарівності “Ч” ($4,34 \pm 1,07$ балів) студентів основної групи.

Отримані результати педагогічного експерименту свідчать про те, що на початок педагогічного експерименту спостерігається істотні відмінності між середніми значеннями інтегрального показника “КОЗіП” у представників основної групи (на початок – $3,35 \pm 0,41$ балів, на кінець – $4,31 \pm 0,52$ балів) і не

спостерігається істотної відмінності за інтегральним показником “КОЗіП” представників контрольної групи (на початок – $2,63 \pm 0,49$ балів, на кінець – $3,29 \pm 0,6$ балів).

Результати педагогічного експерименту, подані в додатку Т, табл. Т. 3.5 доводять, що не спостерігається істотної відмінності між зміною середніх значень інтегрального показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей і привабливості “КОЗіП” студентів контрольної групи ($1,03 \pm 0,26$ балів) на кінець педагогічного експерименту та студентів основної груп ($1,02 \pm 0,19$ балів).

Результати свідчать про те, що спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями інтегрального показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей і привабливості “КОЗіП” студентів основної групи на початок ($3,35 \pm 0,41$ балів) і на кінець ($4,31 \pm 0,52$ балів) педагогічного експерименту.

Аналіз результатів поданих у додатку Т, табл. Т. 3.5. свідчать про те, що не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями інтегрального показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей і привабливості “КОЗіП” студентів контрольної групи на початок ($2,63 \pm 0,49$ балів) і на кінець ($3,29 \pm 0,6$ балів) педагогічного експерименту.

Результати педагогічного експерименту, уміщені в додатку Т, табл. Т. 3.7 доводять, що не спостерігається істотної відмінності між зміною середніх значень показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП” студентів контрольної групи на початок ($3,35 \pm 0,41$ балів) і на кінець ($2,63 \pm 0,49$ балів) педагогічного експерименту.

Результати також свідчать, що не спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП” студентів основної групи на початок ($4,31 \pm 0,52$ балів) і на кінець ($3,29 \pm 0,6$ балів) педагогічного експерименту

Результати педагогічного експерименту подані нами у додатку Т, табл. Т. 3.6 підтверджують, що спостерігається істотна відмінність між зміною середніх значень показника сформованості мотиваційного (t -критерії Стюдента дорівнює 2,46) та когнітивного (t -критерії Стюдента дорівнює 2,11) компонентів готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, за рахунок чого ми також спостерігаємо наявність істотних відмінностей між середніми значеннями інтегрального показника сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу у представників контрольної та основної груп (t -критерії Стюдента дорівнює 2,26).

Отже, порівняльний аналіз рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу за самооцінним критерієм на початок і на кінець педагогічного експерименту свідчить про позитивні зміни в основній групі.

У табл. 3.11 зведено рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, які входили до основної та контрольної груп на початок і кінець педагогічного експерименту.

Динаміку рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу за окремими критеріями зображено нами на рис. 3.1.

Таблиця 3.11.

Динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Рівні	Кількість студентів основної групи, $n = 56$	Кількість студентів контрольної групи, $n = 42$
	Педагогічний експеримент	

Продовження таблиці 3.11.

	вхідні результати		вихідні результати		Різниця, %	вхідні результати		вихідні результати		Різниця, %
	в абсолютних цифрах	в % від усієї кількості	в абсолютних цифрах	в % від усієї кількості		в абсолютних цифрах	в % від усієї кількості	в абсолютних цифрах	в % від усієї кількості	
Високий	-	-	13	23,93	23,93	1	3,33	2	4,76	1,43
Середній	49	87,5	42	74,64	-12,86	35	83,33	38	90,48	7,14
Низький	7	12,5	1	1,43	-11,07	6	13,33	2	4,76	-8,57

У контрольній групі на початок педагогічного експерименту високий рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу – 3,33% студентів, на кінець педагогічного експерименту – 4,76% студентів; середній рівень на початок педагогічного експерименту мали 83,33% студентів, на кінець педагогічного експерименту – 90,48% студентів; низький рівень на початок педагогічного експерименту відзначено у 13,33% студентів, на кінець педагогічного експерименту – 4,76% студентів.

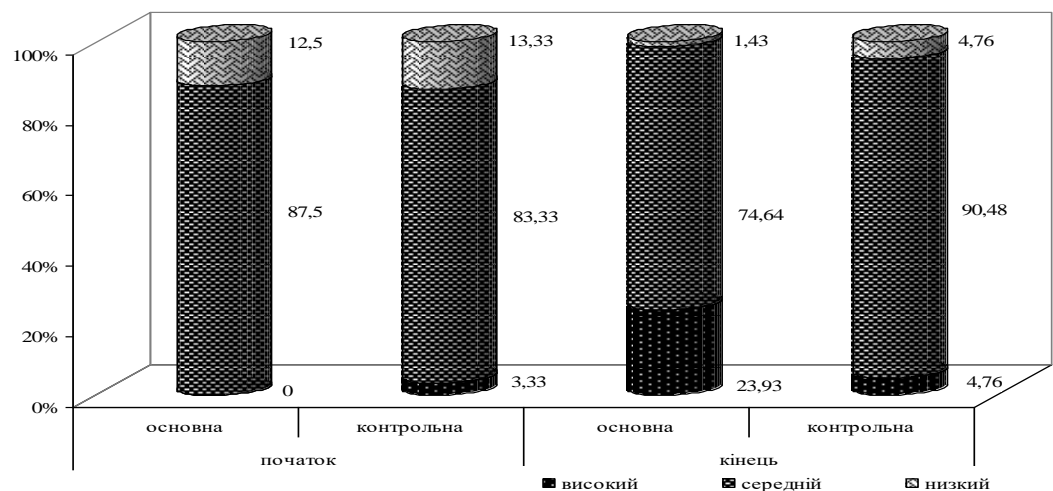


Рис. 3.1. Динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, %

В основній групі високий рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу на початок педагогічного експерименту студентів не зафіксовано, на кінець педагогічного експерименту – 23,93% студентів; середній рівень на початок педагогічного експерименту мали 87,5% студентів, на кінець педагогічного експерименту – 74,64% студентів; низький рівень на початок педагогічного експерименту мали 12,5% студентів, на кінець педагогічного експерименту – 1,43% студентів.

Збільшилася кількість студентів з високим рівнем сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу в контрольній групі – на 1,43%, в основній групі – на 23,93%. Збільшилася кількість студентів з середнім рівнем сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу в контрольній групі – на 7,14%, в основній групі зменшилася – на 12,86%. Зменшилася кількість студентів з низьким рівнем сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу в контрольній групі – на 8,57%, в основній групі – на 11,07%.

Отже, на кінець педагогічного експерименту спостерігаються позитивні зміни за всіма рівнями сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Результати дослідження свідчать про те, що не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями досліджуваних показників у студентів основної та контрольної груп на початок формувального етапу педагогічного дослідження: інтегрального показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ЗСіМВП” ($36,2 \pm 4,35$ балів і $26,57 \pm 4,86$ балів); оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД”

(відповідно $13,35 \pm 1,65$ балів і $11,83 \pm 2,51$ балів); інтегрального показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу "ПУiН" $14,83 \pm 1,78$ і $11,47 \pm 2,12$ балів; інтегрального показника визначення сформованості комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості "КОЗiП" ($3,35 \pm 0,41$ балів і $2,63 \pm 0,49$ балів).

Отримані результати педагогічного дослідження доводять, що спостерігається істотна відмінність між зміною середніх значень досліджуваних показників студентів контрольної та основної груп на кінець формувального етапу педагогічного дослідження: інтегральним показником сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу "ЗСiМВiП" ($28,76 \pm 5,25$ балів і $48,16 \pm 5,88$ балів); оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу "ТЗiПД" ($15,52 \pm 3,02$ балів і $24,75 \pm 3,16$ балів); сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу "ПУiН" ($20,68 \pm 2,51$ балів і $12,88 \pm 2,37$ балів; та відсутність істотної відмінності між середніми значеннями інтегрального показника сформованості комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості "КОЗiП" ($4,31 \pm 0,52$ балів і $3,29 \pm 0,6$ балів).

Аналіз результатів педагогічного експерименту у студентів контрольної групи свідчать про те, що упродовж педагогічного експерименту не спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями досліджуваних показників: інтегрального показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу "ЗСiМВiП" ($26,57 \pm 4,86$ балів і $28,76 \pm 5,25$ балів); оволодіння студентами знаннями про

особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” ($11,83 \pm 2,51$ балів і $15,52 \pm 3,02$ балів); інтегрального показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу “ПУІН” ($11,47 \pm 2,12$ балів і $3,11 \pm 0,1$ балів); інтегрального показника комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу, що проводять професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП” ($2,63 \pm 0,49$ балів і $3,29 \pm 0,6$ балів).

Аналіз результатів педагогічного експерименту у студентів основної групи дозволяє нам констатувати те, що в динаміці педагогічного експерименту спостерігається істотної відмінності між середніми значеннями досліджуваних показників: інтегрального показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ЗСіМВП” ($36,2 \pm 4,35$ балів і $48,16 \pm 5,88$ балів); оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” ($13,35 \pm 1,65$ балів і $24,75 \pm 3,16$ балів); інтегрального показника сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу “ПУІН” ($14,83 \pm 1,78$ балів і $12,88 \pm 2,37$ балів); не спостерігається істотних відмінностей при визначенні середніх значень інтегрального показника комунікативних та організаторських здібностей у фахівців з оздоровчого фітнесу, що проводять професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП” ($3,35 \pm 0,41$ балів і $4,31 \pm 0,52$ балів).

Отримані нами результати дослідження доводять, що на кінець педагогічного експерименту спостерігається істотна відмінність між середніми значеннями досліджуваних показників: інтегрального показника сформованості мотивації досягнення успіхів професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “МПДВП” $2,4 \pm 0,54$ балів студентів контрольної групи і $11,96 \pm 1,82$

балів студентів основної групи; оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу “ТЗПД” $3,77 \pm 1,39$ балів студентів контрольної групи і $11,54 \pm 1,69$ балів студентів основної групи; сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров’я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу “ПУІН” $1,48 \pm 0,41$ балів студентів контрольної групи і $5,85 \pm 0,82$ балів студентів основної групи; сформованості комунікативних та організаторських схильностей у фахівців з оздоровчого фітнесу, що проводять професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу та рівня їх привабливості “КОЗіП” $1,03 \pm 0,26$ балів студентів контрольної групи і $1,02 \pm 0,19$ балів студентів основної групи.

Отже, порівняльний аналіз рівнів формування за всіма компонентами готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу на початок і на кінець педагогічного експерименту свідчить про позитивні зміни в основній групі.

3.3. Реалізація практичних умінь та навичок майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту на заняттях з оздоровчого фітнесу

Аналіз моторної щільності заняття, яке проводилося майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту в сучасних центрах оздоровчого фітнесу на початок і на кінець формувального етапу дослідження

У дослідженні брали участь студенти Інституту здоров’я, спорту та туризму КПУ за фахом учитель фізкультури (18 осіб). Нами були обрані дві групи: до групи № 1 входили студенти, які під час навчання у ВНЗ не вивчали дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, до групи № 2 належали студенти, які вивчали дисципліну “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”. Дослідження проводилося у 2 етапи: на I етапі студенти двох груп проводили заняття з оздоровчого фітнесу в межах предмета “Спортивно-педагогічне

вдосконалення”. У кінці семестру в обох групах майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту повторно проводилися заняття в сучасному центрі оздоровчого фітнесу, під час проведення якого знову оцінювалася моторна щільність. На підставі отриманих результатів нами було побудовано графік рис. 3.2, який відображає моторну щільність заняття кожного учасника групи № 1 та групи № 2, а також графік рис. 3.2, який відображає середні значення показника МЩЗ з оздоровчого фітнесу в динаміці дослідження.

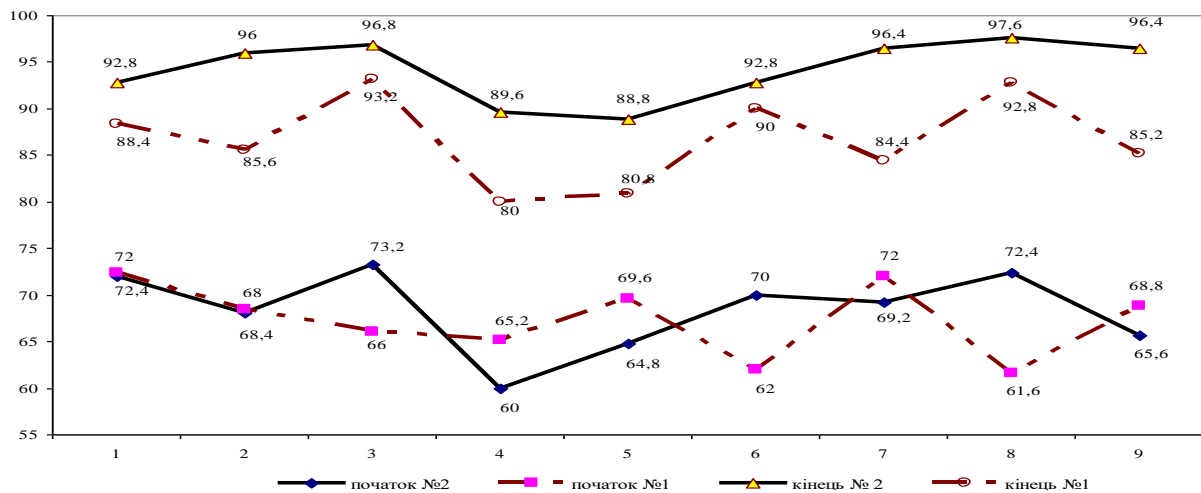


Рис. 3.2. Індивідуальні показники МЩЗ у представників контрольної та основної груп протягом дослідження при проведенні заняття з оздоровчого фітнесу (25 хв.) майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту під час вивчення дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, %

Таким чином, загальний показник МЩЗ у представників групи № 1 на початку дослідження становив $67,33 \pm 3,93\%$, на кінець дослідження – $86,71 \pm 4,77\%$ (t роз. 9,41; $p = 0,05$; відзначено наявність достовірних відмінностей між показниками на початок та на кінець дослідження); у представників групи № 2 на початку дослідження середні показники МЩЗ з оздоровчого фітнесу становили $68,35 \pm 4,28\%$, на кінець дослідження – $94,1 \pm 3,26\%$, (t роз. 14,36; $p = 0,05$; відзначено наявність достовірних відмінностей між показниками на початок та на кінець дослідження). Аналіз результатів МЩЗ у представників групи № 1 та групи № 2 засвідчив однорідність підібраних груп та відсутність достовірних відмінностей між

середніми значеннями МЩЗ, а t роз. = 0,53. Це свідчить про те, що студенти обох груп мають однаковий набір умінь і знань. Порівнюючи середні значення показника МЩЗ з оздоровчого фітнесу у представників груп № 1 та групи № 2, можна стверджувати про наявність достовірних відмінностей, оскільки t роз. = 3,84.

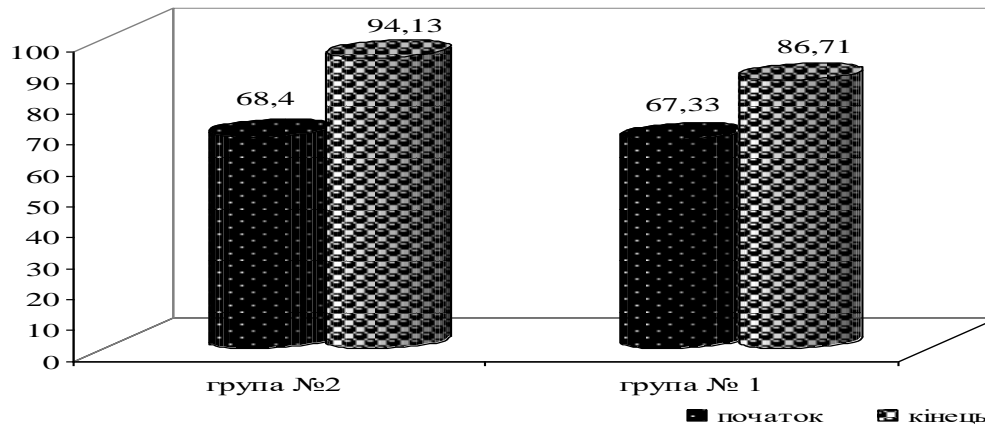


Рис. 3.3. Середній показник МЩЗ у контрольній та основній групах, %

Аналізуючи отримані результати, можна констатувати той факт, що вивчення дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” позитивно впливає на формування практичних умінь та навичок майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, про що беззаперечно свідчить якість проведеного ними заняття. Крім того учасники групи № 1 та групи № 2 відзначали, що інструктори з оздоровчого фітнесу на II етапі більш чітко та якісно надавали команди, володіли відповідною термінологією, яка використовувалася під час вирішення професійних завдань, що дозволило досягти майбутнім фахівцям з фізичного виховання та спорту, зокрема майбутнім інструкторам з оздоровчого фітнесу більш високої моторної щільності під час проведення заняття з представниками групи № 2. Ми це пояснюємо тим, що проведення заняття з оздоровчого фітнесу відбувається під музику, всі вправи повинні виконуватися в такт музичного супроводу, що зобов’язує проводити їх виконання з меншими паузами між вправами. Студенти будували заняття таким чином, щоб перехід від вправи до вправи займав якомога менше часу. Це зумовлено тим, що до IV курсу студенти КПУ

встигають вивчити різні напрями дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”. Саме тому, на нашу думку, включення в програму підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у ВНЗ така навчальної дисципліни, як “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”, допоможе їм швидше адаптуватися до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Висновки до третього розділу

Для проведення формувального етапу педагогічного експерименту визначено репрезентативну вибірку студентів Запорізького національного університету (контрольна група, $n = 42$ особи) і Класичного приватного університету (основна група, $n = 56$ осіб). Студенти контрольної групи навчалися за традиційною методикою викладання дисциплін. Процес навчання студентів основної групи супроводжувався впровадженням обґрунтованих педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Для проведення педагогічного експерименту відібрано та модифіковано такі методики, як: тест “Методика визначення здібностей до спілкування та мотивів вибору професії” і тест “Вимір мотивації досягнення” (за методикою А. Мехрабіана) для оцінювання рівня сформованості мотиваційного компонента; методика “Визначення готовності фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; тест-опитувальник “Чи вмієте Ви себе контролювати?”; розроблена автором картка для оцінювання сформованості професійно орієнтованих умінь, навичок та визначення рівня фізичної підготовленості студентів; методика контролю за частотою вживання слів-паразитів студентом під час проведення заняття для визначення професійно-діяльнісного компонента; методика самооцінки сформованості фізичних якостей студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту; методика “Вимірювання та оцінювання рухової координації” (в авторській модифікації)

для визначення самооцінного компонента. Для оцінювання рівня сформованості когнітивного компонента розроблено тестові завдання.

Достовірність результатів педагогічного експерименту встановлено за допомогою *t*-критерію Стьюдента нормального розподілу.

Аналіз результатів педагогічного експерименту дав змогу констатувати, що в процесі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у ВНЗ до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу зросла кількість студентів основної групи, які мають високий і середній рівень сформованості готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Збільшилася кількість студентів з високим рівнем за мотиваційним критерієм в основній групі на 21,43%; за когнітивним критерієм в основній групі – на 39,29%, у контрольній – на 4,76%; за професійно-діяльнісним критерієм в основній групі – на 26,79%, у контрольній – на 2,94%; за самооцінним критерієм в основній групі – на 10,71%, в контрольній – на 4,76%. Кількість студентів з високим рівнем у контрольній групі за мотиваційним критерієм зменшилася – на 1,19%. Зменшилася кількість студентів із середнім рівнем за мотиваційним критерієм в основній групі – на 21,43%, за когнітивним критерієм в основній групі – на 3,57%, за професійно-діяльнісним критерієм в основній групі – на 26,79%. Збільшилася кількість студентів із середнім рівнем за мотиваційним критерієм у контрольній групі на 1,19%, за когнітивним критерієм у контрольній групі – на 30,95%, за самооцінним критерієм в основній групі – на 8,93%, в контрольній – на 2,38%. Зменшилася кількість студентів з низьким рівнем за когнітивним критерієм як в основній, так і в контрольній групах на 35,71%, за самооцінним критерієм в основній групі – на 19,64%, у контрольній групі – на 7,14%. Як в основній, так і в контрольній групах кількість студентів з низьким рівнем за мотиваційним критерієм не спостерігалася упродовж дослідження. Результати, отримані у студентів контрольної групи під час дослідження за професійно-діяльнісним критерієм, 100% відповідали середньому рівню сформованості готовності до професійної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових праць щодо проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу дав змогу з'ясувати недостатню теоретичну та методичну розробленість обраної теми. Готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу розглянуто як інтегративне утворення особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльнісного та самооцінного компонентів, що відображають розвиток особистісних якостей майбутнього фахівця й результат оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, які дадуть йому змогу спрямовувати свої зусилля на збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини, підвищення її працездатності й поліпшення функціонального стану організму в процесі застосування засобів та сучасних технологій оздоровчого фітнесу й природних чинників у профілактично-оздоровчих та спортивно-оздоровчих закладах.

2. Визначено й обґрунтовано структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: мотиваційний, що відображає мотивацію студентів до досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; когнітивний, який характеризує теоретичну обізнаність студентів про особливості професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу; професійно-діяльнісний, що визначає професійно орієнтовані вміння та навички, фізичні якості студентів, необхідні для складання й реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного й психоемоційного здоров'я та функціонального стану індивіда в центрах оздоровчого фітнесу; самооцінний, який характеризує наявність комунікативних та організаторських схильностей у фахівців, що проводять професійну діяльність у центрах оздоровчого фітнесу, та рівень їх привабливості для оточення.

3. Виявлено, обґрунтовано й експериментально перевірено педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, а саме: модернізацію змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної виховання і його спрямування на формування їх готовності до професійної діяльності в оздоровчих центрах; застосування в процесі навчання активних методів для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів; моніторинг рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в оздоровчих центрах; упровадження технологічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

4. Розроблено технологічну модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, яка складається із цільового, теоретико-методологічного, змістовно-процесуального та оціночно-результативного взаємопов'язаних блоків.

5. Визначено критерії сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в оздоровчих центрах (мотиваційний, який визначає рівень сформованості мотивації студентів до досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; когнітивний, що визначає рівень оволодіння студентами знаннями про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; професійно-діяльнісний, який характеризує рівень сформованості професійно орієнтованих умінь і навичок студентів, необхідних для складання та реалізації індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу; особистісний, який визначає ступінь сформованості творчого потенціалу студентів щодо підбору засобів і сучасних технологій оздоровчого фітнесу при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу, показники й рівні (низький, середній,

високий) сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Низький рівень характеризується відсутністю мотивації студентів до визначення здібностей до спілкування у професійному полі діяльності, мотивів вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; наявністю у студентів окремих та несистематизованих знань про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; поодинокими професійно орієнтованими вміннями й навичками у студентів, які необхідні майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту для складання й реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного й психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу (відсутністю готовності фахівця до проведення професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; часто вживаними словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності; не яскраво вираженими фізичними якостями й відсутністю рухової координації; відсутністю у студента комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для проведення професійної діяльності; він не є привабливим для оточення як фахівець з оздоровчого фітнесу, відчуває певні труднощі при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу).

Середній рівень характеризується вираженою мотивацією студентів до визначення здібностей до спілкування в професійному полі діяльності, мотивів вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; наявністю у студентів елементарних знань про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; сформованістю у студентів професійно орієнтованих умінь та навичок, необхідних для складання й реалізації індивідуальних програм відновлення здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу (зацікавленістю фахівця в проведенні професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; періодично вживаними словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності,

сформованими фізичними якостями й достатньою руховою координацією; наявністю у студентів сформованих комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для проведення професійної діяльності, є привабливим для оточення як фахівець з оздоровчого фітнесу, потребує певної допомоги інших фахівців при складанні й реалізації індивідуальних програм збереження та відновлення фізичного й психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу).

Високий рівень характеризується яскраво вираженою мотивацією студентів до визначення здібностей до спілкування в професійному полі діяльності, мотивів вибору професії та досягнення успіхів у професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; наявністю у студентів ґрунтовних та систематизованих знань про особливості професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу; сформованістю у студентів яскраво виражених професійно орієнтованих умінь та навичок, необхідних для складання й реалізації індивідуальних програм відновлення здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу (яскраво вираженою зацікавленістю фахівця в проведенні професійної діяльності у сфері “Людина – Людина”; практично відсутніми або зовсім відсутніми у вживанні словами-паразитами під час реалізації професійної діяльності; яскраво вираженими фізичними якостями та значною руховою координацією; наявністю у студентів яскраво виражених комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для проведення професійної діяльності, є дуже привабливим для оточення як фахівець з оздоровчого фітнесу, не потребує сторонньої допомоги фахівців при складанні та реалізації індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я індивіда в центрах оздоровчого фітнесу).

6. Ефективність виявлених педагогічних умов підтверджує позитивна динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: кількість студентів з високим рівнем сформованості готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу збільшилася в контрольній групі на 1,47%, в основній – на 9,02%; зросла кількість студентів із середнім рівнем

сформованості готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: в контрольній групі – на 6,76%, в основній – на 16,1%; зменшилася кількість студентів з низьким рівнем сформованості готовності до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: в контрольній групі – на 8,24%, в основній – на 25,12%.

7. За результатами дослідження складено методичні рекомендації щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Дисертація не вичерпує всіх завдань щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Подальшого вивчення потребують питання, пов'язані з узагальненням зарубіжного досвіду підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах, обґрунтуванням можливостей застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у системі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: [учебник] / О.А. Абдуллина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1990. – 141. с.
2. Абсалямова Я.В. Професійна адаптація молодих викладачів іноземної мови до роботи у вищих технічних навчальних закладах : автореф. дис на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: 13.00.04. / Я.В. Абсалямова. – К., 2005. – 20 с.
3. Адамчук В.В. Экономика и социология труда : [учеб. для вузов] / В.В. Адамчук, О.В. Ромашов, М.Е. Сорокина. – М. : ЮНИТИ, 1999. – 407 с.
4. Аэробика – идеальная фигура / В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов, 2008. – 44 с.
5. Аэробная гимнастика, правила соревнований 2009-2012гг. – К., 2009. – 80 с.
6. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України: [підручник для студентів, аспірантів та молодих викладачів вищих навчальних закладів] / А.М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
7. Алік Н.А. Допрофесійна підготовка майбутніх учителів освітньої галузі: «технологія» в умовах профільного навчання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: 13.00.02. / Н.А. Алік. – К., 2007. – 20 с.
8. Алтухов Д.А. Профессиональное образование как стратегический фактор развития современного общества – инвестиции в будущее / Д.А. Алтухов, Е.С. Волкова // Управление университетом в условиях рынка : [сб. статей] : в 2 ч. – Ч. II. – СПб. : СЗТУ, 2004. – 73 с.
9. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.

10. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М. : МГОУ, 2004. – 100 с.
11. Антоненко О.В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в сучасній загальноосвітній школі / О.В. Антоненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 10. – С. 79–81.
12. Ареф'єва Л.П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти / Л.П. Ареф'єва // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К., 2011. – Вип. 10. – С. 19–23.
13. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.02 / Г.М. Арзютов. – К., 2000. – 41 с.
14. Арчибасова Е.И. Обучение студентов факультета физической культуры на основе интеграции профессионально значимых знаний, умений и навыков : дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Е.И. Арчибасова. – Москва, 1998. – 190 с.
15. Бабич В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.І. Бабич. – Луганськ, 2006. – 321 с.
16. Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения / А.Г. Барабанов. – М., 1995. – 192 с.
17. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [учебное пособие] / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, М.Р. Батіщева. – М., 2003. – 352 с.
18. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : дис... канд. наук: 13.00.04 / М.Р. Батіщева. – Луганськ, 2009. – 268 с.

19. Безкоровайна Л.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до впровадження технології спортивного менеджменту : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Безкоровайна ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2009. – 20 с.
20. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : [учебное пособие] / Ж.А. Белокопытова. – К. : Науковий світ, 2006. – 76 с.
21. Белопольский Ю.А. Фитнес для здоровья грудничка / Ю.А. Белопольский. – М., Эксмо, 2011. – 168 с.
22. Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичного виховання : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Я. Бельський ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти Акад. пед. наук України. – К., 2000. – 46 с.
23. Бережной А.Е. Эффективные занятия в фитнес-клубе и дома / А.Е. Бережной. – М.: Феникс, 2011. – 240 с.
24. Березюк О.С. Моделювання педагогічних ситуацій як засіб підготовки майбутнього вчителя до спілкування з учнями : дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / О.С. Березюк // АПН України. – К., 1995. – 183 с.
25. Беркалиев Т.Н. Развитие образования: Опыт реформ и оценки прогресса школы / Т.Н. Беркалиев, Е.С. Заир-Бек, А.П. Тряпицына. – М., 2007. – 44 с.
26. Беспалько В.П. Качество образовательного процесса / В. П. Беспалько // Школьные технологии. – 2007. – № 3. – С. 164–177.
27. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь / Б.М. Бим-Бад. – М., 2002. – 576 с.
28. Большой энциклопедический словарь (БЭС) 2000. [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу : <http://dic.academic.ru/library.nsf/enc3p>.
29. Большой психологический словарь : психологическая энциклопедия / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб. ; М., 2003. – 666 с.
30. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е.В. Бондаревская. – Ростов н/Д, 2000. – 352 с.

31. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия “фитнесс” / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
32. Борщенко И.А. Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Позвоночник и суставы. Полный курс упражнений / И.А. Борщенко – М. : Астрель, 2013. – 352 с.
33. Бугеря Т.М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконалюванні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Т.М. Бугеря // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 10–12.
34. Бугеря Т.М. Використання положень акмеології у процесі креативної професійної підготовки майбутніх фізичних реабілітологів [Електронний ресурс] / Т.М. Бугеря // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 19–23.
35. Бугеря Т.М. Міжпредметні зв'язки у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін при підготовці фахівців з фізичної реабілітації / Т.М. Бугеря // Вісник Луганського національного університету ім. Т.Шевченка. – 2010. – № 15 (202) серпень. – С. 152–159
36. Будас Ю.О. Підготовка майбутніх учителів до інноваційної педагогічної діяльності засобами ділової гри : автореф. дис... канд. пед.. наук: 13.00.04 / Ю.О. Будас. – Вінниця, 2010. – 22 с.
37. Бушуев С.Д. Системный подход к гармонизации процессов образования и сертификации в управлении проектами [Електронний ресурс] / С.Д. Бушуев, В.И. Воропаев. – Режим доступу до ресурсу : <http://grebennikon.ru/article-s8kr.html>.
38. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
39. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский – М., 2005. – 1136 с.
40. Виес Ю.Б. Все о фитнесе / Ю.Б. Виес– М., 2011. – 512 с.

41. Википедия [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу // <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki>
42. Вільчковський Е. Самооцінка професійної підготовки студентами-випускниками факультетів фізичного виховання університетів та фізкультурних ВНЗ України та Польщі / Е. Вільчковський, В. Пасічник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 8. – 182 с.
43. Вовк В.М. Проблемы моделирования физического воспитания ученической и студенческой молодежи / В.М. Вовк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – № 8. – 2010. – С. 18–21.
44. Волкова Л.В. Педагогічна технологія застосування ділової гри у процесі формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх спеціалістів фінансово-економічного профілю : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Волкова – К., 2006. – 206 с.
45. Волошко Л.Б. Діагностика рівнів сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Л.Б. Волошко // Імідж сучасного педагога. – 2005. – № 9–10. – С. 58–61.
46. Воронка М.І. Ділова гра як засіб підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.І. Воронка – Запоріжжя, 2007. – 276 с.
47. Гавриш І.В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / І.В. Гавриш; Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди. – Х., 2006. – 579 с.
48. Генсерук Г.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Р. Генсерук. – Т., 2005. – 228 с.

49. Глахан Л.М. Две стороны одной монеты / Л.М. Глахан // Сила и красота. – 2000. – № 10. – С.76–80.
50. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку [Текст] : автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Н.О. Гоглювата. – К., 2007. – 19 с.
51. Головата Л.М. Формування професійного мовлення у студентів факультету фізичного виховання : дис... канд. пед. наук: 13.00.02. – Л.М. Головата. – Т., 1997. – 251 с.
52. Гончаренко С.У. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі : для студентів, магістрів, аспірантів і викладачів вищих навчальних закладів / С.У. Гончаренко, П.М. Олійник, В.К. Федорченко та ін. ; за ред. С.У. Гончаренка, П.М. Олійника. – К., 2003. – 323 с.
53. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К., 1997. – 376 с.
54. Городецкий П. Основные составляющие СПА-программы [Электронный ресурс]. / П. Городецкий. – Режим доступа до ресурсу : <http://www.allwomens.ru/2257-osnovnye-sostavlyayushhie-spa-programmy.html>.
55. Гришина Ю.И. Найди свою программу: фитнес дома каждый день: более 150 упражнений для здоровья и фигуры / Ю.И. Гришина. – Ростов н / Д., 2011. – 256 с.
56. Гребенюк Г.Є. Загальна характеристика ступеневої системи професійної освіти України / Г.Є. Гребенюк // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи : монографія / Г.Є. Гребенюк. – К., 2000. – С. 204–228.
57. Гужаловский А.А. Физическая культура и спорт в режиме дня учащихся 1–4 классов / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1966. – С. 19–47.

58. Гура О.І. Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аспект : [монографія] / Гура О.І. – Запоріжжя : ГУ “ЗІДМУ”, 2006. – 332 с.
59. Давиденко О.В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, В.В. Білецька // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка; гол. ред. М.О. Носко Вип. 86. Т. 1. / – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 66–69.
60. Дан О. Офис-фитнес / О. Дан. – СПб. : Питер, 2011. – 160 с.
61. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М.Т. Данилко. – Луцьк, 2000. – 190 с.
62. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.О. Демінська. – Луганськ, 2004 – 236 с.
63. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : [монографія] / О.Ц. Демінський ; Держ. ком. молодіж. політики, спорту і туризму України ; Донец. держ. ін-т здоров'я, фіз. виховання і спорту. – К. : Вища школа, 2001. – 237 с.
64. Деркач А.А. Акмеология : учебное пособие / А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.
65. Диагностика мотивации достижения [Електронний ресурс]. А. Мехрабиан. – Режим доступу до ресурсу : // <http://vsetesti.ru/46>.
66. Дівінська Н.О. Формування у студентів філологічних факультетів професійних умінь проведення навчально-педагогічних ігор : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.О. Дівінська. – К., 2006. – 223 с.
67. Дубровский А.В. Понятие “физическая готовность” в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности [Електронний ресурс] / А.В. Дубровский. – Режим доступу до ресурсу : **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

68. Дудорова Л.Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Ю. Дудорова ; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2009. – 20 с.
69. Дурай-Новакова К.М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / К.М. Дурай-Новакова. – М., 1983. – 32 с.
70. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М.В. Дутчак ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2009. – 39 с.
71. Дьяконов М. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / М. Дьяконов, А. Невский – М., 2011. – Т. 2. – 208 с.
72. Дьяченко М.И. Краткий психологический словарь: личность, образование, самообразование, профессия / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск, 1998. – 399 с.
73. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск, 1976. – 176 с.
74. Ельбрехт О. До питання реалій і перспектив сучасної освіти / О. Ельбрехт // Освіта і управління. – 2005. – Т. 8. – № 2. – С. 82–85.
75. Єфіменко П.Б. Педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.Б. Єфіменко. – Х., 2002. – 250 с.
76. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный / Т.Ф. Ефремова – М.: Русский язык, 2000. – Т. 1. – 1233 с.
77. Элсуорт А. Анатомия пилатеса / А. Элсуорт // пер. С.Ю. Чигринец. – М. : Эксмо, 2012. – 160 с.

78. Ємельянова Н.Л. Підготовка майбутніх вихователів до роботи над засвоєнням старшими дошкільниками народознавчої лексики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.Л. Ємельянова. – О., 2003. – 20 с.
79. Энджи Ньюсон. Йога и пилатес. Домашние тренировки / Ньюсон Энджи; пер. Л.А. Борис. – М. : Арт-родник, 2011. – 176 с.
80. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе / Н.Г. Ершова // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 14–17.
81. Єжов В.В. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Укараїні [Електронний ресурс] / В.В. Єжов, О.А. Гоженко, С.Н. Бучинський, І.Ф. Душкін. – Режим доступу до ресурсу : <http://sankurort.ua/uk/4/22/31/>.
82. Энциклопедия профессионального образования : в 3-х т. / под ред. С.Я. Батышева. – Т. 1. – М. : АПО, 1998. – 568 с.
83. Энциклопедический словарь. 2009 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/es>.
84. Энциклопедический словарь экономики и права [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_economic_law.
85. Энциклопедический словарь медицинских терминов : В 3-х томах. / гл. ред. Б.В. Петровский. – М. : Сов. энциклопедия. – Т. 3. – 1984. – С. 29.
86. Энциклопедия современного учителя / Т. Зайцева. – М. : Астрель: Олимп, 2000. – 336 с.
87. Завацький В.І. До питань гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу / В.І. Завацький, В.І. Маковецький // Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні : матеріали конф. / упоряд. : В.І. Завацький та ін. – Луцьк, 1994. – С. 447–449.

88. Закон України “Про вищу освіту” від 17 січня 2002 р. // Освіта в Україні : зб. законодав. і нормат. актів (відповідає офіц. текстові) / упоряд. Ю.В. Паливода. – К. : 2009. – С. 147–203.
89. Закон України “Про освіту” від 11 вересня 2003 р. // Освіта в Україні : зб. законодав. і нормат. актів (відповідає офіц. текстові). – К. , 2008.
90. Закон України “Про фізичну освіту і спорт” від 24 грудня 1993 р. – К. 2000. – С. 101.
91. Заневська Л.Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Л.Г. Заневська. – Л., 2007. – 233 с.
92. Затилкін В.В. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів / В.В. Затилкін, Т.О. Лоза // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – № 22. – С. 86–95.
93. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О.В. Зеленюк ; Харківська державна академія фізичної культури. – Х., 2004. – 21 с.
94. Зенченков І.П. Духовні цінності фахівців фізичної реабілітації / І.П. Зенченков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 11. – С. 175–178.
95. Зимняя И.А. Педагогическая психология. [учеб. для вузов] / И.А. Зимняя. – М. : Логос, 1999. – С. 191–233, 305–365.
96. Жолдак В.И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – М. : Советский спорт, 2003. – 384 с.
97. Жукова О.А. Профессиональная этика реабилитолога и корпоративная культура реабилитационных учреждений : [программа курса и конспект

- лекций] / О.А. Жукова // Вопросы культурологии. – 2010. – № 4. – С. 49–58.
98. Иванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Иванова Л.І. – К., 2007. – 376 с.
99. Иванчикова Т.В. Речевая компетентность в педагогической деятельности : [учеб. пособие] / Т.В. Иванчикова. – М. : Флинта : Наука, 2010. – 224 с.
100. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
101. Ігнатенко С.О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / С.О. Ігнатенко. – О., 2007. – 235 с.
102. Идеографический словарь русского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа до ресурсу : <http://ideographic.academic.ru>.
103. Инструктор фитнес-центру [Электронный ресурс]. – Режим доступа до ресурсу : <http://www.robota.lviv.ua/160/INSTRUKTOR-FITNES-TSENTRU.html>
104. Капская В.В. Как восстановить фигуру после родов / В.В. Капская. – СПб. : Питер, 2010. – 224 с.
105. Кавуненко Н.В. Визначення змісту та структури особистісної готовності до професійної діяльності [Електронний ресурс]. / Н.В. Кавуненко, О.І. Бондарчук. – Режим доступа до ресурсу : [file:///C:/Users/User/AppData/Local/Opera/Opera/temporary_downloads/%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D1%83%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/AppData/Local/Opera/Opera/temporary_downloads/%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D1%83%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20(1).pdf)
106. Каргаполов Е.П. Организационно-управленческие основы непрерывного физического образования : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е.П. Каргаполов. – М., 1992. – 49 с.
107. Кареев Н.И. Идеалы общего образования / Н.И. Кареев // Вестник высшей школы. – 2004. – № 1. – С. 25–33.

108. Карпушин Б.А. Педагогика и профессиональная подготовка студентов вузов физической культуры / Б.А. Карпушин // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 10. – С. 11–14.
109. Карпюк Р.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.П. Карпюк. – Вінниця, 2005. – 204 с.
110. Карпюк Р.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика : [монографія] / Р.П. Карпюк. – Луцьк : ВАТ “Волинська обласна друкарня”, 2008. – 504 с.
111. Карченкова М.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Карченкова. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 228 с.
112. Качеровська Т.В. Навчально-ігрове проектування у професійній підготовці майбутніх менеджерів організацій : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.В. Качеровська. – О., 2005. – 278 с.
113. Кібальник О.Я. Фітнес-технологія для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / О.Я. Кібальник. – Л., 2008. – 233 с.
114. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика / Е.О. Ковшура // Серия: Высшее образование. – Ростов н / Д. – 2013. – 176 с.
115. Костенко Н.В. Ценности профессиональной деятельности / Н.В. Костенко, В.Л. Оссовский. – Киев, 1986. – 150 с.
116. Козуб М.В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе : дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М.В. Козуб. – Елец, 2007. – 221 с.
117. Коваленко Ю.О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах : автореф.

- дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.О. Коваленко. – Запоріжжя. – 2008. – 21 с.
118. Колмогорова Н.В. Формирование типов направленности к педагогической деятельности у студентов физкультурного вуза: дисс. канд. пед. наук : 13.00.08 / Н.В. Колмогорова. – М., 2005. – 179 с.
119. Конькова Р.В. Подготовка преподавателя физической культуры в классическом университете : дисс... канд. пед. наук : 13.00.08 / Р.В. Конькова. – М.: РГБ, 2003. – 211 с.
120. Котенко О.В. Освітнє середовище ВНЗ як чинник професійного самовизначення майбутнього вчителя іноземної мови / О.В. Котенко // Молодь і ринок. – 2012. – № 2 (85). – С. 62–66.
121. Котик М.А. Психология и безопасность / М.А. Котик. – Таллин, 1989. – 408 с.
122. Котова Е.В. К вопросу о современном состоянии профессиональной подготовки учителя физической культуры / Е.В. Котова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 6. – С. 160–164.
123. Кравченко Ю.М. Подготовка будущих учителей к профессиональному решению педагогических задач : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.М. Кравченко. – К., 2006. – 261 с.
124. Кристин А. Аквааэробика / А. Кристин. – М. : Эксмо, 2012. – 232 с.
125. Кругляк О. Теорія і методика фізичного виховання – основна профілююча дисципліна у підготовці вчителя в педагогічних училищах і коледжах / О. Кругляк. – Л. : Українські технології, 2005. – С. 162–180.
126. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
127. Кузьмина Н.В. Методы исследования педагогической деятельности / Н.В. Кузьмина. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1970. – 116 с.

128. Куліш І.М. Дидактична гра як засіб активізації навчальної діяльності студентів університету : дис... канд. пед. наук: 13.00.09 / І.М. Куліш. – Черкаси, 2001. – 190 с.
129. Кулько В.А. Формирование мотивационного компонента готовности будущих экологов к профессиональной деятельности / В.А. Кулько // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. – Вып. 34. Педагогические науки. – С. 73–76.
130. Кулютин Ю.Н. Индивидуальные различия в мыслительной деятельности взрослых учащихся / Ю.Н. Кулютин, Г.С. Сухобская. – М. : Просвещение, 1971. – 111 с.
131. Кунаш К.А. Формирование готовности курсантов института федеральной службы исполнения наказаний к профилактической работе с несовершеннолетними правонарушителями : автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.08 – К.А. Кунаш. – Новокузнецк, 2007. – 23 с.
132. Куртова Г.Ю. Формування біомеханічних знань у майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Ю. Куртова. – Чернігів, 2009. – 20 с.
133. Кустова О.А. Влияние аэробики на организм / О.А. Кустова. – СПб. : Физкультура и спорт, 2003. – 63 с.
134. Куц О. Нові технології власне педагогічних здібностей вчителя фізичної культури загальноосвітньої школи / О. Куц, І. Лапичак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – С. 157–159.
135. Куц О. Інтеграція цінностей фізичної культури у професійній підготовці педагога з фізичного виховання / О. Куц, М. Третьяков, І. Лапичак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 119–124.
136. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях

- повышенной радиоактивности : дис... д-ра пед. наук: 13.00.02 / А.С. Куц. – К., 1997. – 400 с.
137. Кучмистий С. Принципи створення СПА-програм / С. Кучмистий, К. Казимирова // *Les Nouvelles Esthetiques (Україна) : СПА-зона.* – 1(59). 2010. – С. 86–88.
138. Леднев В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы / В.С. Леднев – М. : Высшая школа, 1991. – 224 с.
139. Лежнина Л.В. Готовность психолога образования к профессиональной деятельности: этапы, механизмы, технологии формирования [Электронный ресурс]. / Л.В. Лежнина – Режим доступа до ресурсу // **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки..**
140. Лекції з педагогіки вищої школи : [навчальний посібник] / за ред. В.І. Лозової. – Х. : ОВС, 2006. – 496 с.
141. Лисенко І.А. Соціально-педагогічні аспекти організації післядипломної освіти фахівців фізичного виховання і спорту : дис... канд. наук: 24.00.02 / І.А. Лисенко. – К., 2002. – 261 с.
142. Лисенко Л.Л. До проблеми удосконалення професійної підготовки вчителя фізичної культури / Л.Л. Лисенко // *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* – К., 2011. – Вип. 10. – С. 492–495.
143. Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике [Электронный ресурс] / Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова *Теория и практика физической культуры.* – Режим доступа: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки..**
144. Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины / Ю.П. Лисицын. – М. : Медицина, 1982. – 326 с.
145. Лисяк В.М. Особистість учителя фізичної культури як вихователя спортивних інтересів учнів / В.М. Лисяк // *Збірник наукових статей.* – Х. – № 1–2. – 2007. – С. 186–189.
146. Лисяк В.М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді / В.М. Лисяк // *Педагогіка, психологія та медико-*

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наукових праць / під ред. С.С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – № 1. – С. 172–178.
147. Лігоцький А.О. Освіта і суспільство : [монографія] / А.О. Лігоцький. – К. : Правник, 1998. – 310 с.
148. Лікарчук І.Л. Професійно-технічна освіта України: історичний шлях і перспективи : [монографія] / І.Л. Лікарчук – К. : Педагогіка, 1999. – 288 с.
149. Лоза Т.О. Пошук шляхів підвищення якості викладання на факультеті фізичної культури / Т.О. Лоза, В.В. Затилкін // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. – № 2 – С. 2–4.
150. Лубишева Л.І. Соціологія фізичної культури та спорту / Л.І. Лубишева. – М. : Академія, 2001. – 240 с.
151. Любашенко О.В. Усвідомлена мовленнєва діяльність у процесі вивчення української мови у вищій школі / О.В. Любашенко // Студії з україністики: Скарби культури – безсмертя нації : збірник наукових праць. – К. : Міжнародна школа україністики НАН України, 2007. – Вип. 7. – С. 309 – 316.
152. Магин В.А. Контекст модернізації вищого професійного фізкультурного образования / В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 39–41.
153. Мазін В.М. Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Мазін. – Запоріжжя, 2008. – 20 с.
154. Максименко С.Д. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога / С.Д. Максименко, Т.Б. Ільїна // Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів. – К. ; Тернопіль : Ника-Центр, 2002. – С. 7–17.
155. Міненок А.О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури : дис... канд. педагогічних наук : 13.00.04 / А.О. Міненок. – К., 2007. – 267 с.

156. Маланчук Г.Г. Підготовка фахівців у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту до практичної діяльності з глухими дітьми : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Г.Г. Маланчук ; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2007. – 213 с.
157. Малахов Г.П. Основы здоров'я / Г.П. Малахов. – Серия “Медицина для вас”. – Ростов н / Д : Феникс, 2003. – 800 с.
158. Малый академический словарь [Електронний ресурс] – Режим доступу: // <http://dic.academic.ru/dic.nsf/mas>.
159. Мамон В.О. Самооцінка в професійному розвитку вчителя: аналіз поняття, структури і процесу формування / В.О. Мамон // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць. – Вип. 8. – Ч. II. – Полтава : Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка, 2011. – Серія “Педагогічні науки”. – С. 172–176.
160. Матвиевская Е.Г. Формирование культуры оценочной деятельности педагога в системе повышения квалификации (теория, методология, практика) : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Е.Г. Матвиевская. – М., 2009. – 48 с.
161. Матузов Л.Е. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Е. Матузов. – Тюмень, 2003. – 196 с.
162. Матукова Г.І. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.І. Матукова. – Кіровоград, 2005. – 20 с.
163. Медведєва І.М. Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту : дис... д-ра пед. наук: 13.00.03 / І.М. Медведєва. – К, 2009. – 435 с.
164. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни / Е.Н. Медина //Архитектура тела и развитие силы. – 2000. – № 4. – С. 19–22.
165. Медицинская энциклопедия [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine.

166. Михаць С.О. Роль освіти як фактора економічного зростання в умовах перехідної економіки : автореф. дис... канд. економ. наук / С.О. Михаць. – К., 2004. – 20 с.
167. Міхеєнко О.І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. канд. пед. наук 13.00.04 / О.І. Міхеєнко. – Суми, 2004. – 210 с.
168. Моляко В.О. Психологічне дослідження проблем функціонування стратегій творчої діяльності, творчої обдарованості та психологічної грамотності / В.О. Моляко // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.: Нора-Друк, 2001. – Вип. 21. – 296 с.
169. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.О. Мороз // Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 19 с.
170. Морозов А.В. Деловая психология: курс лекцій : [учеб. для высших и средних специальных учебных заведений] / А.В. Морозов. – СПб. : Союз, 2000. – 571 с.
171. Мохнач Н.И. Валеология : [конспект лекцій] / Н.И. Мохнач. – Ростов н / Д: Феникс, 2004. – 256 с.
172. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 306 с.
173. Муравов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура / И.В. Муравов. – Серия VII “Педагогическая”. – К. – № 8. – С. 41.
174. Мушкета Р. Підготовка вчителів фізичного виховання у Польщі до оцінювання навчальних досягнень учнів : дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Р. Мушкета. – К., 2007. – 244 с.

175. Настольная книга спортивного менеджера : справочное пособие / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – 518 с.
176. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.І. Наумчук. – Т., 2002. – 19 с.
177. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Освіта. – 2002. – № 26. – С. 2–4.
178. Неверкович С.Д. Игровые методы подготовки кадров : учебное пособие / С.Д. Неверкович. – М. : Высшая школа, 1995. – 207 с.
179. Невский А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. Невский, М. Дьяконов. – М. : СВР-медиа, 2011. – Т. 1. – 208 с.
180. Нерсесян Л.С. Психологическая структура готовности оператора к экстремальным действиям / Л.С. Нерсесян, В.Н. Пушкин // Вопросы психологии. – 1969. – № 5. – С. 24–31.
181. Никитаев В. Деятельностный подход к содержанию высшего образования [Электронный ресурс] / В. Никитаев – Режим доступа до ресурсу : http://scireg.informika.ru/text/magaz/higher/1_97/2razdel.html.
182. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков. – М. ; Физкультура и спорт, 1968. – 256 с.
183. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка [Электронный ресурс] / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова ; РАН. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М., 1999.
184. Омеляненко Г.А. Педагогічні умови для розвитку взаємодії між викладачем і студентами при використанні інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс] / Г.А. Омеляненко, О.І. Омеляненко. – Режим доступу до ресурсу : <http://www.stationline.org.ua/index.php/sport/77/12613>.
185. Основы теории та методики физической культуры / В.М. Видрін, А.А. Гужаловский, В.М. Кряж. – М. : Физкультура і спорт, 1986. – 351 с.

186. Онопрієнко О.В. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Онопрієнко. – Черкаси, 2009. – 298 с.
187. Опросник мотивации достижения, 22 вопроса. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : <http://newtests.kulichki.net/cgi-bin/test1>.
188. Осадча Т.Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Осадча Т.Ю. – Луганськ, 2005. – 227 с.
189. Павлючкова-Рыбак С. Фитнес для мамы. Верни фигуру после родов / С. Павлючкова-Рыбак. – М. : Эксмо, 2012. – 368 с.
190. Панасюк І.В. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до застосування тренінгів у навчальному процесі загальноосвітньої школи. : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / І.В. Панасюк. – О., 2009. – 252 с.
191. Пасхин Е.Н. Педагогическая информатика / Е.Н. Пасхин // Высшее образование в России. – 1994. – № 1. – С. 77–81.
192. Педагогіка вищої школи : [словник-довідник] / упор. О.О. Фунтікова. – Запоріжжя : ГУ “ЗІДМУ”, 2007. – 404 с.
193. Педагогическая энциклопедия : в 4-х т. / И.А. Каиров, Ф.Н. Петров. – М. : Сов. энцикл., 1968. – Т. 2. – 876 с.
194. Педагогика : [учеб. пособ. для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей] / П.И. Пидкасистый. – М. : Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
195. Педагогический терминологический словарь [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : // http://pedagogical_dictionary.academic.ru
196. Петунин О.В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / О.В. Петунин. – ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 36 с.

197. Пидкасистый П.И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П.И. Пидкасистый, Л.М. Фридман, М.Г. Гарунов – М. : Педагогическое общество России, 1999. – 354 с.
198. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. / О.М. Пехота та ін. – К. : А.С.К., 2003. – 240 с.
199. Підручник інструктора групових фітнес-занять. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
200. Платов В.Я. Деловые игры: разработка, организация и проведение : учебник / В.Я. Платов. – М. : Профиздат, 1991. – 192 с.
201. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студ. вузов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов– К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
202. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М. : Высш. школа, 1981. – 175 с.
203. Платонов К.К. Личностный подход в понимании психосоматических взаимоотношений / К.К. Платонов // Роль психологического фактора в происхождении, течении и лечении соматических болезней. – М., 1972. – С. 47–55.
204. Погонцева О.В. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих центрах : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Погонцева. – К., 2011. – 302 с.
205. Пономарев Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарев. – М. : Наука, 1976. – 302 с.
206. Приймак М. Оцінка перспектив зайнятості фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні [зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту] / М. Приймак. – Л. : Панорама, 2002. – Т. 1. – 442 с.
207. Пристинский В.Н. Профессионально-педагогическая подготовка студентов факультетов физического воспитания в учебных группах по спортивным играм : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Пристинский. – О., 1991. – 227 с.

208. Приступа Є.Н. Українська система фізичного виховання: традиції та перспективи розвитку / Є.Н. Приступа // Нація і спорт : матеріали міжнар. наук. конф. – Л., 1991. – С. 12–14.
209. Приходько В.В. Педагогічна антропологія і направленість реформи вищої освіти в Україні / В.В. Приходько // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – С. 77–82.
210. Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття») від 3 листопада 1993 р. – К., 1996.
211. Про Національну доктрину розвитку освіти від 17 квітня 2002. – К., 2002.
212. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту із змінами, внесеними згідно з Указом Президента № 1505/2005 від 21 жовтня 2005. – К., 2005.
213. Прохорцев И.В. Шейпинг : буклет / И.В. Прохорцев. – СПб, 1994. – 12 с.
214. Психологический словарь [Електронний ресурс]. / И.М. Кондаков, 2000. – Режим доступу до ресурсу: // <http://psychology.academic.ru>.
215. Пфейфер Н.Э. Профессионально-педагогический потенциал специалиста по физическому воспитанию и его формирование в условиях высшего педагогического образования : автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.04 / Н.Э. Пфейфер. – СПб., 1996. – 39 с.
216. Райкова Е.Ю. Содержание и формы психологического консультирования по проблемам родительско-детских отношений / Е.Ю. Райкова // Психология обучения и воспитания : Ученые записки кафедры психологии : сборник статей. – Самара, 2005. – Т. 2. – 196 с.
217. Рыбачук Н.А. Педагогические условия гуманизации физического воспитания студентов : дис ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н.А. Рыбачук. – Краснодар, 1999. – 188 с.
218. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М. : Пед. академия наук СССР, 1957. – 328 с.

219. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М., 1989. – Т. 2. – 486 с.
220. Сагач Г.М. Золотослів : навч. посіб. для середніх і вищих навч. закл. / Г.М. Сагач. – К : Райдуга, 1993. – 378 с.
221. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и методика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.
222. Санжаева Р.Д. Психологические механизмы формирования готовности человека к деятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Р.Д. Санжаева. – Новосибирск, 1997. – 354 с.
223. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособ. для пед. вузов и ин-тов повышения квалификации / Г.К. Селевко. – М. : Нар. образование, 1998. – 255 с.
224. Семенихин Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М., 2011. – 288 с.
225. Сентизова М.И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.01 / М.И. Сентизова. – Якутск, 2008. – 26 с.
226. Сергеев О. Акмеологічний принцип: його сутність і призначення / О. Сергеев, І. Богданов // Зб. наук. праць. Педагогічні науки. – Херсон, 2000. – Вип. 15. – С. 147–153.
227. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – М., 1999. – 272 с.
228. Силлов Д.О. Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Д.О. Силлов. – М. : Астрель, 2012. – 287 с.
229. Сисоєва С.О. Основи педагогічної творчості : [підручник] / С.О. Сисоєва – К. : Міленіум, 2006. – 344 с.
230. Сластенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособ. [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / В.А. Сластенин, Г.И. Чижакова. – М. : Академия, 2003. – 192 с.

231. Словарь иностранных слов русского языка [Электронный ресурс]. / Н.Г. Комлев, 2006. – Режим доступа до ресурса : // **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки..**
232. Словарь русского языка XI– XVII вв. – М. : Наука, 1979. – Вып. 6. – 480 с.
233. Словарь согласованных терминов и определений в области образования государств-участников Содружества Независимых Государств [Электронный ресурс]. – М., 2004. С. 25. – Режим доступа до ресурса: http://pedagogical_dictionary.academic.ru.
234. Словник української мови. – К. : Наукова думка, 1974. – Т. 2. – 547 с.
235. Словарь чрезвычайных ситуаций EdwART. Словарь терминов МЧС, [Электронный ресурс]. 2010 Режим доступа до ресурса : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/emergency>.
236. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.І. Смакула ; Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти АПН України. – К., 2004. – 20 с.
237. Смирнова Е.Э. Пути формирования модели специалиста с высшим образованием / Е.Э. Смирнова. – Ленинград, 1977. – 136 с.
238. Смирнова М.С. Формирование готовности курсантов к реализации воспитательных функций в образовательном пространстве военного вуза : дисс канд. пед. наук: 13.00.07 / М.С. Смирнова. – Кострома, 1993. – 184 с.
239. Собко С.Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності : дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / С.Г. Собко. – К., 2006. – 220 с.
240. Современная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc1p>.
241. Современный толковый словарь русского языка [Электронный ресурс]. / Т.Ф. Ефремова. – 2000. – Режим доступу до ресурсу : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/efremova>.

242. Соколовская Л.В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к этнопедагогической деятельности. автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Л.В. Соколовская. – Сургут, 2007. – 24 с.
243. Солодка Т.В. Комп'ютерне тестування як метод контролю за результатами навчальної діяльності студентів : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Т.В. Солодка. – Х., 1995. – 22 с.
244. Сорочан В.В. Психология профессиональной деятельности / В.В. Сорочан. – М. : МИЭМП, 2005. – 70 с.
245. Способности к общению и мотивы выбора профессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа до ресурсу : <http://www.eti-deti.ru/det-test/68.html>.
246. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации [Электронный ресурс]. – Режим доступа до ресурсу : <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/1998N6/p8-12.htm>.
247. Субботина Л.Ю. Формирование профессиональной готовности студентов к самостоятельной деятельности [Электронный ресурс]. / Л.Ю. Субботина // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 4 – Т. II (Психолого-педагогические науки). – С. 295-298 – Режим доступа до ресурсу : http://vestnik.yspu.org/releases/2011_4pp/62.pdf.
248. Сундетова У.Ш. Высшее образование и перспективы развития сферы физической культуры, спорта и туризма / У.Ш. Сундетова, А.Р. Баймурзин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 9. – С. 47–49.
249. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступа до ресурсу : <http://www.stationline.org.ua/index.php/sport/77/12785>.
250. Сущенко Л.П. Дослідження самооцінки та рівня фізичного здоров'я майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Л.П. Сущенко, П.В. Галенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасних соціально-економічних умовах : матеріали міжнародної наукової конференції : У 2-х ч. – Ч. 2. – Запоріжжя, 2005. – 294 с.

251. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : [монографія] / Л.П.Сущенко. – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.
252. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Сущенко. – К., 2003. – 469 с.
253. Сущенко Л.П. Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації : [монографія] / Л.П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 6. – С. 276–279.
254. Тадж С. Фитнес: домашние тренировки / С. Тадж ; пер. Л.А. Борис. – М. : Арт-родник, 2011. – 176 с.
255. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология : учеб. пособ. для студентов сред. пед. учеб. заведений / Н.Ф. Талызина. – М. : Академия, 1998. – 287 с.
256. Татур Ю.Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования: материалы ко второму заседанию методологического семинара [авторская версия] / Ю.Г. Татур. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 16 с.
257. Терещенко И.А. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике [Электронный ресурс] / И.А. Терещенко, А.П. Оцупок, С.В. Крупеня, Т.М. Левчук, В.Н. Болобан – Режим доступа до ресурсу : <https://googledrive.com/host/0B9e-88VRcw-YVE9haVItbmN6eFU/html/journal/2013-N3/html-ru/13tiaptg.html>.
258. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 392 с.

259. Теплоухова Л.А. Деятельностный подход в обучении. Понятие проектирования как деятельности [Электронный ресурс] / Л.А. Теплоухова. – Режим доступа до ресурсу : <http://methods.ucoz.ru/publ/12-1-0-34>.
260. Тест на обаяние [Электронный ресурс]– Режим доступа до ресурсу : <http://pro-business.kz/test/obayanie.html>.
261. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 [Электронный ресурс] / О.В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.
262. Толковый словарь [Электронный ресурс] / В.И. Даль. – Режим доступа до ресурсу : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc2p>.
263. Толковый словарь русского языка : в 4 т. / Д.Н. Ушаков. – М., 1940. Репринтное узд. – М., 1995; 2000. – Т. 4. – 567 с.
264. Толковый словарь русского языка [Электронный ресурс] // Большой толковый словарь русского языка / С.А. Кузнецов. – 1-е узд. СПб. : Норинт, 1998. – Режим доступа до ресурсу : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/kuznetsov>.
265. Тренер групових програм з фітнес-аеробіки [Электронный ресурс] // Курси підвищення кваліфікації – Режим доступа до ресурсу : http://web.znu.edu.ua/cms/index.php?action=ec/item/view&ec_item_lang=ukr&ec_item_id=10
266. Трефилов В.А. Формирование физической готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности / В.А. Трефилов, А.И. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 49–50.
267. Турчинский В. Фитнес: Мужской взгляд. Женский вид / В. Турчинский, И. Турчинская. – М. : АСТ, 2011. – 320 с.
268. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д.Н. Узнадзе // Психологические исследования. – М. : Наука, 1966. – 451 с.
269. Умеете ли вы контролировать себя? (Психологические тесты). – Режим доступа до ресурсу // <http://relax.wild-mistress.ru/wm/relax.nsf/publicall/64551F033CA5FD63C3257428002A73C3>.

270. Уральская историческая энциклопедия [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу : <http://ural.academic.ru>.
271. Усачов Ю. http://lib.npu.edu.ua/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?LNG=uk&Z21ID=&I21DBN=KST_PRINT&P21DBN=KST&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullw_print&C21COM=S&S21CNR=&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=M&S21STR=Особливості формування оздоровчих фітнес-систем [Текст] / Ю. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 66–70.
272. Утюж І.Г. Реалізація освітнього потенціалу особистості в інформаційному суспільстві : дис. канд. філос. наук / І.Г. Утюж – Запоріжжя, 2006. – 190 с.
273. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М. : Комерческие технологии, 2001. – С. 316.
274. Фазлеев Н.Ш. Проектирование и реализация компетентно ориентированного подхода к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту / Н.Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 40–44.
275. Федик О.П. Психологічні особливості професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / О.П. Федик. – К., 1999. – 16 с.
276. Фидельский В.В. Теория и практика подготовки будущего учителя к физическому воспитанию учащихся : автореф. дис. д-ра пед. наук / В.В. Фидельский. – М., 1993. – 42 с.
277. Философский энциклопедический словарь – М. : Советская энциклопедия, 1989. – 732 с.
278. Фотьянова Л.Ф. Теоретические основы личностно-деятельностного подхода к обучению иностранным языкам [Электронный ресурс]. – Режим доступа до ресурсу : <http://vashabnp.info/load/4-1-0-660>.
279. Фохтин В.Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника / В.Г. Фохтин. – М. : Эксмо-Пресс, 2012. – 224 с.

280. Харченко П.В. Формування готовності до професійного саморозвитку у майбутнього педагога - музиканта : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / П.В. Харченко. – К., 2004. – 20 с.
281. Ходли Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Ходли, Д.С. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 357 с.
282. Храйс Р. Влияние упражнений аэробной направленности на оздоровительный эффект занятий атлетизмом по данным компьютерной реоплетизмографии : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. Храйс. – К., 1995. – 151 с.
283. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” № 963/98 від 01.09.98. – К., 2005.
284. Черкасов В.А. Концепция формирования профессиональных качеств специалиста на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности современного вуза / В.А. Черкасов, В.Г. Макаренко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 6–9.
285. Чичикин В.Г. Теоретические основы формирования профессиональной готовности специалиста в системе физкультурно-педагогического образования : дис... д-ра. пед. наук : 13.00.04. / В.Г. Чичикин. – Новгород: Новгородский педуниверситет, 1995. – 496 с.
286. Шиян М.Б. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Б.М. Шиян. – К., 1997. – 50 с.
287. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Ю.М. Шкрєбтій ; Держ. НДІ фіз. культури і спорту. – К., 2006. – 40 с.
288. Шмырева Н.А. Педагогические системы: научные основы, управление, перспективы развития / Н.А. Шмырева, М.И. Губанова, З.В. Крецан. – Кемерово, 2002. – С. 101.

289. Шевченко Л.С. Формування професійних знань майбутніх кваліфікованих робітників засобами мультимедіа : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.С. Шевченко. – Вінниця, 2006. – 232 с.
290. Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Г.И. Щукина. – М. : Просвещение, 1979. – 168 с.
291. Юшковська О.Г. Оздоровчий туризм, рекреаційні послуги та спорт на курортах [Електронний ресурс]. // О.Г. Юшковська, В.В. Єжов, Ю.І. Андріяшек, Б.Ф. Омецинський – Режим доступу до ресурсу : <http://sankurort.ua/uk/4/22/30/>.
292. Ягупов В.В. Педагогіка : [навч. посібник] / В.В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – С. 31.
293. Якиманская И.С. Личностно ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М. : Сентябрь, 1996. – 96 с. – С. 95.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1.1

Каталог елементів хореографії класичної аеробіки

<i>Базові елементи</i>	<i>Різновиди базових елементів</i>
П.п. – ноги разом або нарізно на ширині довжини ступні. Ходьба (марш)	Ходьба на місці з просуванням вперед, назад, по діагоналі. Ходьба з пружинним рухом, кругом, повне коло.
П.п. – Ноги разом кроки в бік ноги нарізно – разом (Straddle)	Кроки у бік ноги нарізно – ноги нарізно – ноги разом з поворотом, праворуч, ліворуч, кругом, повне коло.
П. п. – ноги разом. Крок правою вперед – в сторону (або назад – у бік) то ж лівою, кроками правою, лівою повернутися в п.п. (V-step)	(V-step) з поворотом праворуч, ліворуч, кругом, з повний кругом.
Приставний крок (step-touch)	Приставні кроки в бік, по діагоналі, зигзагом, по квадрату. Приставні кроки з поворотом направо, наліво кругом. Два і більше приставних кроку злитно (step-Line).
П.п. стійка ноги нарізно, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу (Open step)	Open step з пружинних рухів ногами.
Виставлення ноги на носок (Toe touch)	Toe touch вперед, убік, назад. Toe touch з поворотом направо наліво, кругом, повне коло.
Виставлення ноги на п'ятку (Heel touch)	Heel touch вперед, назад, в сторону. Heel touch скрестно. Heel touch з поворотом праворуч, ліворуч, кругом.
Випад (Lunde)	Випади вперед, в сторону, назад, по діагоналі. Випади з поворотом праворуч, ліворуч, кругом.
Крок “Мамбо”	“Мамбо” з просуванням вперед, в діагональ. “Мамбо” з поворотом праворуч, ліворуч, кругом.
Кроки “ча-ча-ча”	Кроки “ча-ча-ча” з просуванням вправо, ліворуч, кругом.
Навколишні крок (cross – step)	Скрестно крок попереду, ззаду опорної. Скрестно кроки з поворотом праворуч, ліворуч, кругом, повне коло.
Скрестно приставний крок (Grape vine)	Скрестно приставні кроки по діагоналі, зигзагом, квадрату. Два (і більше) околичних приставних кроку з поворотом.
Піднімання зігнутих ніг (Knee up)	Піднімання зігнутих ніг вперед, в сторону, назад, по діагоналі.
Махи ногами Lift	Махи ногами вперед, в сторону, назад, по діагоналі. Махи згинаючи - розгинаючи ногу (Kick) вперед, в сторону. Махи зігнутою ногою назад. (Kick)
Звичайний біг jogging	Біг на місці, з просуванням у різних напрямках.
Стрибок ноги нарізно ноги разом (Jumping jack)	Стрибки ноги нарізно ноги разом з просуванням вперед, назад, з поворотами.
П.п. злегка зігнуті руки перед тілом, кисті стиснуті в кулак, долоні вниз. Зігнуті руки перед грудьми, опустити в п.п.	Поєднуються з приставними, скрестно кроками і їх різновидами
П.п. злегка зігнуті руки вниз. Підняти руки до рівня плечей, опустити в п.п.	Має широкий спектр використання

Таблиця А.1.2

Рекомендації, що стосуються підвищення рівня фізичної підготовленості у фізично здорових дорослих людей

Частота	3–5 разів на тиждень
Інтенсивність	60–90% ЧСС макс
Тривалість	20–60 хв. безперервної активності або 10-хв. повторення інтервальних занять, що становлять 20 – 60 хв. на день
Режим	Ходьба, біг, аеробіка
Силове тренування	Один підхід 8–12 повторень (< 50 років) і 10–15 повторень (> 50 років) як мінімум 2 рази на тиждень, навантаження на 8–10 основних м'язових груп
Гнучкість	Рекомендується 2–3 рази на тиждень

Таблиця А.1.3

Ритмічний малюнок мелодії

квадрат	32 рахунки	1 2 3 4 5 6 7 8
		1 2 3 4 5 6 7 8
		1 2 3 4 5 6 7 8
		1 2 3 4 5 6 7 8

Таблиця А.1.4

Навчальні нормативи з аеробіки для учнів 1-го року навчання

Самостійне виконання в темпі музики танцювальної зв'язки			
Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-16	Marching	На пояс	На місці
1-8	Step touch	В сторони	В сторони
1-8	Side to side	За голову	В сторони
1-16	Double step touch	По одній в сторону руху	В сторони
1-16	V-step	По одній вперед	Вперед

родовження таблиці А. 1.4.

1-8	Toe tap	На пояс	В сторони
1-16	Knee up	Вперед	Вперед
1-16	Leg kurl	Вгору	В сторони
1-8	Heel touch	На пояс	Вперед
1-8	Lunge	Вперед	Назад
1-16	Marching	На пояс	На місці

Таблиця А.1.5.

Теоретичний зміст готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту к професійної діяльності у центрах оздоровчого фітнесу

Теоретична готовність	
Загальні знання	Фітнес напрямок
Знання педагогічних принципів і методів.	Знання термінології оздоровчого фітнесу.
Знання теорії та методики фізичного виховання.	Вміння складати тренувальні заняття.
Знання анатомії та фізіології.	Знання про вірній послідовності вправ у блоці композиції.
Знання теорії та методики гімнастики.	Знання методичних прийомів для варіювання навантаження
Знання впливу вправ на організм.	Знати специфіку різних фітнес напрямків (базова аеробіка, танцювальна аеробіка, степ аеробіка, пілатес і т.д.)

Таблиця А.1.6.

Психологічний зміст готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту к професійної діяльності у центрах оздоровчого фітнесу

Практична готовність	
Загальні знання	Фітнес напрямок
Знання психологічних типажів.	Вміння спілкуватися з людьми

Продовження таблиці А. 1.6.

	різного віку і соціального стану.
Володіння комунікативними навичками	

Таблиця А.1.7.

Практичний зміст готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту к професійної діяльності у центрах оздоровчого фітнесу

Практична готовність	
Загальні знання	Фітнес напрямок
Вміти складати тренувальне заняття	Вміти виконувати базові дії, з різних фітнес напрямків, ногами та руками, ті їх поєднувати.
Вміти виконувати вправи на розвиток певних груп м'язів	Чути ритм музики залежно від музичного супроводу різних фітнес програм
Вміти подавати методичні рекомендації без зупинки занять.	Вміти почути початок і кінець музичного «квадрата».
Вміти контролювати навантаження при заняттях (змінювати амплітуду рухів, додавати прості базові кроки між складнокоордінованими вправами).	Вміти поєднувати базові рухи з музичним супроводом.

Рівні сформованості готовності до виконання специфічних вправ з аеробіки та оздоровчого фітнесу: *Низький* рівень – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками. *Середній рівень* – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками; *Достатній рівень* – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи; *Високий рівень* – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок,

дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

Студенти повинні розучити з групою початківців зв'язку базових рухів (V-step і схрестний крок).

Зв'язка базових рухів. В.п. – ноги разом руки на поясі.

– V-step: 1 – крок правою ногою по діагоналі вперед. 2 – крок лівою ногою вперед по діагоналі (положення – ноги на ширині плечей). 3 – крок правою ногою назад на початкове положення. 4 – крок лівою ногою назад в положення ноги разом.

– Схрестний крок: 1 – крок правою ногою убік. 2 – крок лівою ногою назад схрестно, стопа лівої ставати за стопою правою. 3 – крок правої убік, далі по напрямку руху. 4 – лівою ногою крок приставляючи в положення ноги вмісти.

В процесі вивчення зв'язки базових аеробних кроків, виконувався хронометраж – визначався час, за який група, що навчається виконує всі елементи цієї зв'язки 4 рази одночасно і без помилок. Слід, констатувати час навчання елементам зв'язки в хвилинах.

Далі завдання ускладнюється: майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту повинні навчити групу осіб, що займаються на заняттях з оздоровчого фітнесу комбінації на 32 рахунки, що складається з базових елементів аеробіки. Здійснюється хронометраж часу, за який група вивчила безпомилково, повторюючи 4 рази всі елементи без помилок. Констатується час в хвилинах.

Композиція вивчається в такій послідовності: степ-тач в право; степ-тач в ліво; W-степ в право; knee-up вперед з правою; скрестний крок в ліво; V-step з лівою вперед; knee-up вперед з лівою; cross-step вперед з правою; джак (2 рази).

Далі студенти вивчали команди і методичні прийоми лінійного навчання, які необхідно використати при проведенні занять по оздоровчому фітнесу.

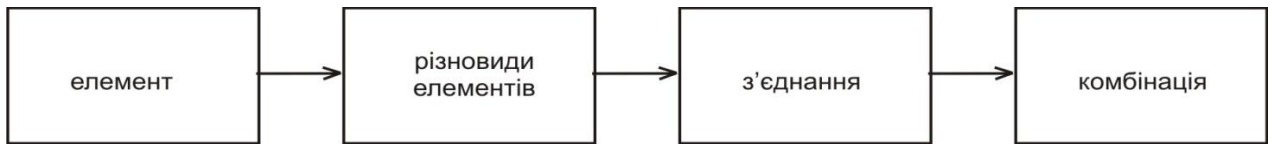


Рис. А. 1.1 Ієрархічна структура складання елементів



Рис. А. 1.2 З'єднання елементів при лінійному методі

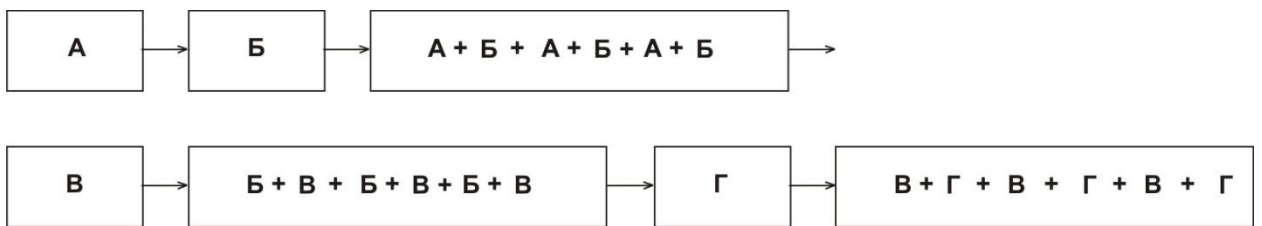


Рис. А. 1.3 З'єднання елементів при методі від "голови" до "хвоста"

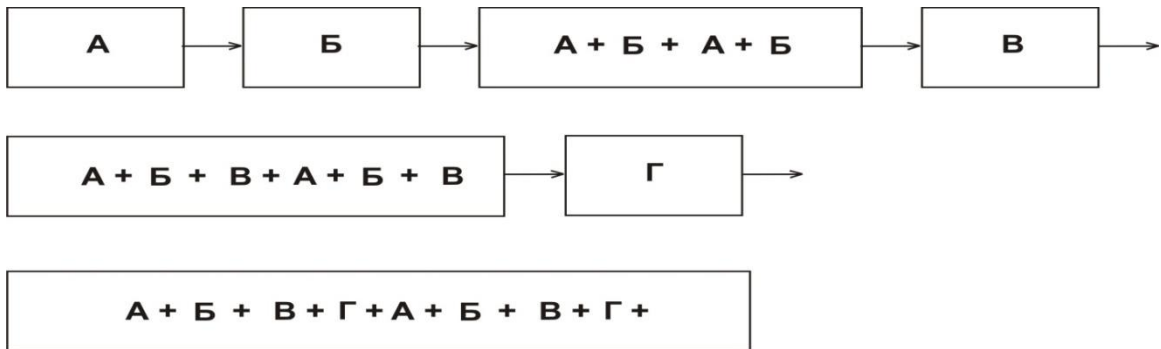


Рис. А. 1.4 З'єднання елементів при методі "складання"

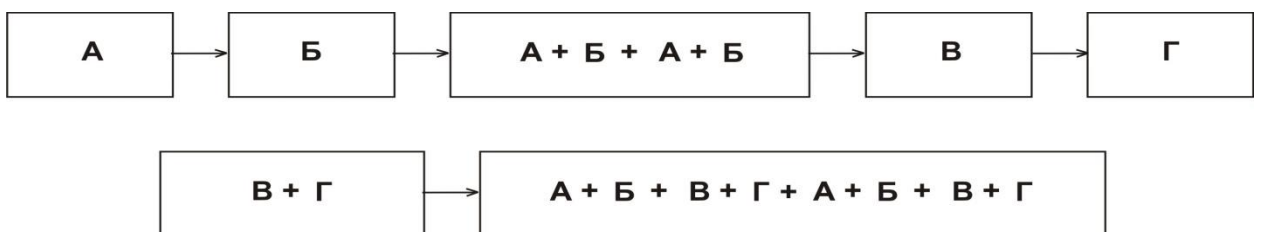


Рис. А. 1.5 З'єднання елементів при "блок-методі"

ДОДАТОК Б

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Шановні студенти вищих навчальних закладів!

Класичний приватний університет проводить дослідження щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Просимо Вас висловити власну думку щодо питань і поставити відповідну позначку.

1. Чи вважаєте Ви за необхідне здійснювати підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема фахівців з оздоровчого фітнесу для роботи в сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

а) так, вважаю; б) ні, не вважаю; в) важко відповісти.

2. Чи володієте Ви знаннями про функції та технології збереження та зміцнення здоров'я людини, відновлення її фізичної та розумової працездатності, покращення стану основних функціональних систем життєдіяльності організму людини в центрах оздоровчого фітнесу?

а) так, володію; б) ні, не володію; в) важко відповісти.

3. Чи маєте Ви ґрунтовні знання про специфіку професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

а) так, маю; б) ні, не маю; в) важко відповісти.

4. Чи здатні Ви реалізувати на практиці обрану програму збереження та зміцнення здоров'я людини, відновлення її фізичної та розумової працездатності, покращення стану основних функціональних систем життєдіяльності організму людини та проаналізувати її ефективність?

а) так, здатний; б) ні, не здатний; в) важко відповісти.

5. Наскільки Ви володієте знаннями про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини?

а) повністю володію; б) частково володію;
в) ні, не володію; г) важко відповісти.

6. Наскільки Ви володієте навичками проведення різних методик оздоровчого фітнесу?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

7. Наскільки Ви володієте знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

8. Наскільки Ви володієте навичками проведення занять з аквафітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

9. Наскільки Ви володієте методиками проведення занять з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій у сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

10. Наскільки Ви готові самостійно виконувати заняття з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій у сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

- а) повністю спроможний;
- б) частково спроможний;
- в) ні, не спроможний;
- г) важко відповісти.

11. Наскільки Ви володієте нетрадиційними методами та технологіями з відновлення функціонального стану опорно-рухового апарату людини при проведенні занять у сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

12. Чи здатні Ви запобігти виникненню травм під час проведення занять у сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

- а) так, здатний;
- б) ні, не здатний;
- в) важко відповісти.

13. Наскільки Ви володієте навичками складання рекомендацій щодо харчування людини залежно від особливостей програми оздоровчого фітнесу?

- а) повністю володію; б) частково володію;
в) ні, не володію; г) важко відповісти.

14. Чи спрямовуєте Ви свої зусилля на власне самовдосконалення з метою самостійного пошуку елементів новизни в галузі фізичного виховання та спорту, зокрема оздоровчого фітнесу?

- а) так, спрямовую; б) ні, не спрямовую; в) важко відповісти.

15. Чи володієте Ви навичками складання рекомендацій щодо комплексної реабілітації людини в оздоровчих центрах відповідно до її професійної діяльності?

- а) так, володію; б) ні, не володію; в) важко відповісти.

16. Чи забезпечені Ви науково-методичною літературою, яка розкриває особливості професійної діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу?

- а) так, забезпечений; б) ні, не забезпечений; в) важко відповісти.

Дякуємо Вам за надані відповіді!

ДОДАТОК В**РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ***Таблиця В. 2.1*

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони вважають за необхідне здійснювати підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема фахівців з оздоровчого фітнесу для роботи в центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, вважаю	332	96,24	85	98,84	131	99,24	116	90,63
2	ні, не вважаю	2	0,52	0	---	0	---	2	1,56
3	важко відповісти	12	3,24	1	1,16	1	0,76	10	7,81
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.2

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють знаннями про функції та технологій збереження та зміцнення здоров’я людини, відновлення її фізичної та розумової працездатності, покращення стану основних функціональних систем життєдіяльності організму людини в центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, володію	262	76,95	76	88,37	120	90,91	66	51,56
2	ні, не володію	11	3,09	2	2,33	4	3,03	5	3,91
3	важко відповісти	73	19,96	8	9,3	8	6,06	57	44,53
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.3

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки ґрунтовні вони мають знання про специфіку професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, маю	121	35,34	33	38,37	47	35,61	41	32,03
2	ні, не маю	25	8,27	14	16,28	3	2,27	8	6,25
3	важко відповісти	200	56,4	39	45,35	82	62,12	79	61,72
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.4

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони здатні реалізувати на практиці обрану систему збереження та зміцнення здоров’я людини, відновлення її фізичної та розумової працездатності, покращення стану основних функціональних систем життєдіяльності організму людини”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, здатний	119	33,22	19	22,09	24	18,18	76	59,38
2	ні, не здатний	52	16,05	21	24,42	21	15,91	10	7,81
3	важко відповісти	175	50,74	46	53,49	87	65,91	42	32,81
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.5

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють знаннями про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	повністю володію	75	21,07	13	15,12	15	11,36	47	36,72
2	частково володію	155	46,3	50	58,14	50	37,8	55	42,97
3	ні, не володію	70	20,95	23	26,74	26	19,7	21	16,41
4	важко відповісти	46	11,84	0	---	41	31,6	5	3,91
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.6

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють навичками проведення різних методик оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	повністю володію	54	15,74	14	16,28	16	12,2	24	18,75
2	частково володію	183	54,18	55	63,95	60	45,45	68	53,13
3	ні, не володію	43	13,25	17	19,77	14	10,61	12	9,38
4	важко відповісти	66	16,86	0	---	42	31,82	24	18,75
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.7

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу у центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	повністю володію	50	14,68	14	16,28	15	11,36	21	16,41
2	частково володію	177	52,48	54	62,79	61	46,21	62	48,44
3	ні, не володію	32	10,55	18	20,93	10	7,58	4	3,13
4	важко відповісти	87	22,29	0	---	46	34,85	41	32,03
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.8

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють навичками проведення занять з аквафітнесу у центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	повністю володію	46	13,64	14	16,28	15	11,36	17	13,28
2	частково володію	179	52,52	50	58,14	58	43,94	71	55,47
3	ні, не володію	40	13,13	22	25,58	11	8,33	7	5,47
4	важко відповісти	81	20,71	0	---	48	36,36	33	25,78
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.9

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють методиками проведення занять з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій у центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	повністю володію	45	13,38	14	16,28	15	11,36	16	12,5
2	частково володію	172	50,69	50	58,14	58	43,94	64	50
3	ні, не володію	36	12,12	22	25,58	7	5,3	7	5,47
4	важко відповісти	93	23,81	0	---	52	39,39	41	32,03
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.10

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони готові самостійно виконувати заняття з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій у центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	повністю спроможний	43	13	15	17,44	13	9,85	15	11,72
2	частково спроможний	184	54,11	53	61,63	69	52,27	62	48,44
3	ні, не спроможний	36	11,6	18	20,93	8	6,06	10	7,81
4	важко відповісти	83	21,28	0	---	42	31,82	41	32,03
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.11

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють нетрадиційними методами і технологіями з відновлення функціонального стану опорно-рухового апарату людини при проведенні занять у центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	повністю володію	57	17,12	19	22,09	18	13,64	20	15,63
2	частково володію	170	50,14	50	58,14	62	46,97	58	45,31
3	ні, не володію	30	9,94	17	19,77	4	3,03	9	7,03
4	важко відповісти	89	22,8	0	---	48	36,36	41	32,03
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.12

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони здатні запобігти виникненню травм під час проведення занять у центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, здатний	200	60,5	72	83,72	94	71,21	34	26,56
2	ні, не здатний	135	36,41	12	13,95	34	25,76	89	69,53
3	важко відповісти	11	3,09	2	2,33	4	3,03	5	3,91
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.13

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють навичками складання рекомендацій щодо харчування людини залежно від особливостей програми оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	повністю володію	103	30,38	30	34,88	33	25	40	31,25
2	частково володію	83	23,94	20	23,26	28	21,21	35	27,34
3	ні, не володію	59	19,83	36	41,86	14	10,61	9	7,03
4	важко відповісти	101	25,85	0	---	57	43,18	44	34,38
<i>Кількість осіб:</i>		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.14

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони спрямовують свої зусилля на власне самовдосконалення з метою самостійного пошуку елементів новизни в галузі фізичного виховання та спорту, зокрема оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, спрямовую	100	28,76	23	26,74	26	19,7	51	39,84
2	ні, не спрямовую	164	45,04	24	27,91	91	68,94	49	38,28
3	важко відповісти	82	26,2	39	45,35	15	11,36	28	21,88
<i>Кількість осіб:</i>		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.15

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють навичками складання рекомендацій щодо комплексної реабілітації людини в оздоровчих центрах відповідно до її професійної діяльності”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, володію	96	27,48	21	24,42	24	18,18	51	39,84
2	ні, не володію	176	49,15	32	37,21	95	71,97	49	38,28
3	важко відповісти	74	23,37	33	38,37	13	9,85	28	21,88
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

Таблиця В. 2.16

Показник “Кількість студентів, опитаних щодо того наскільки вони забезпечені науково-методичною літературою, яка розкриває особливості професійної діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, зокрема інструктора з оздоровчого фітнесу у центрах оздоровчого фітнесу”, осіб та %

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, забезпечений	166	46,25	28	32,56	69	52,27	69	53,91
2	ні, не забезпечений	128	38,11	41	47,67	55	41,67	32	25
3	важко відповісти	52	15,64	17	19,77	8	6,06	27	21,09
Кількість осіб:		346	100	86	100	132	100	128	100

ДОДАТОК Д

АНКЕТА ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Шановні викладачі вищих навчальних закладів!

Класичний приватний університет проводить дослідження щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу. Просимо Вас висловити власну думку щодо питань і поставити відповідну позначку.

1. Чи задовольняє Вас рівень професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть в центрах оздоровчого фітнесу?
 - а) так, задоволений;
 - б) ні, не задоволений;
 - в) важко відповісти.
2. Чи вважаєте Ви за необхідне вдосконалювати вищу фізкультурну освіту?
 - а) так, вважаю;
 - б) ні, не вважаю;
 - в) важко відповісти.
3. Чи задовольняє Вас рівень методичного забезпечення дисциплін, які викладаються студентам – майбутнім фахівцям з фізичного виховання та спорту?
 - а) так, задоволений;
 - б) ні, не задоволений;
 - в) важко відповісти.
4. Чи задовольняє Вас рівень навчально-методичної літератури, рекомендованої для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть в сучасних центрах оздоровчого фітнесу?
 - а) так, задоволений;
 - б) ні, не задоволений;
 - в) важко відповісти.
5. Чи використовуєте Ви тестування при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін спрямованих на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання

та спорту, які працюватимуть в центрах оздоровчого фітнесу?

- а) так, використовую;
- б) ні, не використовую;
- в) не вважаю це ефективним засобом контролю.

6. Чи використовуєте Ви новітню інформацію з мережі Інтернет для проведення занять зі студентами – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів оздоровчого фітнесу?

- а) так, використовую;
- б) ні, не використовую;
- в) не вважаю за потрібне це робити.

7. Чи обговорюєте Ви на заняттях типові ситуації, які виникають у процесі професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрі оздоровчого фітнесу?

- а) так, обговорюємо;
- б) ні, не обговорюємо;
- в) не вважаю за потрібне це робити.

8. Чи проводите Ви ділові ігри на заняттях для студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту?

- а) так, проводжу;
- б) ні, не проводжу;
- в) не вважаю за потрібне це робити.

9. Чи задовольняють Вас результати проходження практики студентами – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу?

- а) так, задоволений;
- б) ні, не задоволений;
- в) важко відповісти.

10. Чи достатня на Вашу думку, кількість годин, які відведено на такі дисципліни, як “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”, “Теорія та

методика оздоровчого фітнесу (степ аеробіка)”, “Музритміка та хореографія”, “Аквааеробіка” і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури”?

- а) так, задоволений;
- б) ні, не задоволений;
- в) важко відповісти.

11. Чи проводять на базі Вашого ВНЗ курси для підвищення кваліфікації для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема для інструкторів з оздоровчого фітнесу?

- а) так, проводять;
- б) ні, не проводять;
- в) важко відповісти.

12. Чи маєте Ви безпосереднє відношення до здійснення підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, зокрема інструкторів оздоровчого фітнесу?

- а) так, маю;
- б) ні, не маю;
- в) важко відповісти.

Дякуємо за відповіді!

ДОДАТОК Е
РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ
ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Таблиця Е. 2.1

Показник кількості викладачів, опитаних щодо того наскільки вони задоволені рівнем професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть в центрах оздоровчого фітнесу? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, задоволений	39	63,96	3	21,43	19	76	17	94,44
2	ні, не задоволений	6	11,14	3	21,43	3	12	0	---
3	важко відповісти	12	24,9	8	57,14	3	12	1	5,56
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.2

Показник кількості викладачів, опитаних щодо чи вважають вони за необхідне вдосконалювати вищу фізкультурну освіту? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, вважаю	38	65,81	10	71,43	19	76	9	50
2	ні, не вважаю	3	1,33	0	---	1	4	0	---
3	важко відповісти	18	32,86	4	28,57	5	20	9	50
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.3

Показник кількості викладачів, опитаних щодо того чи задоволені вони рівнем методичного забезпечення дисциплін, які викладаються студентам – майбутнім фахівцям з фізичного виховання та спорту? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, задоволений	13	19,94	1	7,14	9	36	3	16,67
2	ні, не задоволений	32	59,9	12	85,71	11	44	9	50
3	важко відповісти	12	20,16	1	7,14	5	20	6	33,33
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.4

Показник кількості викладачів, опитаних щодо чи задоволені вони рівнем навчально-методичної літератури, рекомендованої для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть в сучасних центрах оздоровчого фітнесу? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, задоволений	8	11,71	1	7,14	7	28	0	---
2	ні, не задоволений	36	67,31	12	85,71	11	44	13	72,22
3	важко відповісти	13	20,97	1	7,14	7	28	5	27,78
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.5

Показник кількості викладачів, опитаних щодо чи використовують вони тестування при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін спрямованих на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть в центрах оздоровчого фітнесу? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, використовую	55	95,24	12	85,71	25	100	18	100
2	ні, не використовую	0	---	0	---	0	---	0	---
3	не вважаю це ефективним засобом контролю	2	4,76	2	14,29	0	---	0	---
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.6

Показник кількості викладачів, опитаних щодо чи використовують вони новітню інформацію з мережі Інтернет для проведення занять зі студентами – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів оздоровчого фітнесу? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, використовую	55	95,24	12	85,71	25	100	18	100
2	ні, не використовую	1	2,38	1	7,14	0	---	0	---
3	не вважаю це ефективним засобом контролю	1	2,38	1	7,14	0	---	0	---
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.7

Показник кількості викладачів, опитаних щодо
чи обговорюють вони на заняттях типові ситуації,
які виникають у процесі професійної діяльності фахівця
з фізичного виховання та спорту в центрі оздоровчого фітнесу? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, обговорюємо	44	79	11	78,57	16	64	17	94,44
2	ні, не обговорюємо	4	6,38	1	7,14	3	12	0	--
3	не вважаю за потрібне це робити	9	14,62	2	14,29	6	24	1	5,56
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.8

Показник кількості викладачів, опитаних щодо того
чи проводять вони ділові ігри на заняттях для студентів –
майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, проводжу	34	60,43	6	42,86	11	44	17	94,44
2	ні, не проводжу	6	10,1	2	14,29	4	16	0	--
3	не вважаю за потрібне це робити	17	29,47	6	42,86	10	40	1	5,56
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.9

Показник кількості викладачів, опитаних щодо чи задоволені вони результатами проходження практики студентами – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, задоволений	9	15,66	3	21,43	5	20	1	5,56
2	ні, не задоволений	25	44,29	6	42,86	10	40	9	50
3	важко відповісти	23	40,05	5	35,71	10	40	8	44,44
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.10

Показник кількості викладачів, опитаних щодо того чи достатня на їхню думку, кількість годин, які відведено на такі дисципліни, як “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ аеробіка)”, “Музритміка та хореографія”, “Аквааеробіка” і “Теорія та методика оздоровчих занять фізичної культури”? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, задоволений	5	7,19	0	---	4	16	1	5,56
2	ні, не задоволений	39	69,75	11	78,57	16	64	12	66,67
3	важко відповісти	13	23,07	3	21,43	5	20	5	27,78
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.11

Показник кількості викладачів, опитаних щодо того чи проводять на базі ВНЗ курси для підвищення кваліфікації для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема для інструкторів з оздоровчого фітнесу? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, проводять	39	61,33	0	---	21	84	18	100
2	ні, не проводять	15	33,62	13	92,86	2	8	0	---
3	важко відповісти	3	5,05	1	7,14	2	8	0	---
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

Таблиця Е. 2.12

Показник кількості викладачів, опитаних щодо Чи маєте Ви безпосереднє відношення до здійснення підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, зокрема інструкторів оздоровчого фітнесу? (осіб та %)

№	Зміст відповіді	Загальний показник		Вищий навчальний заклад					
				БДПУ		ЗНУ		КПУ	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	так, маю	54	92,86	11	78,57	25	100	18	100
2	ні, не маю	3	7,14	3	21,43	0	---	0	---
3	важко відповісти	0	---	0	---	0	---	0	---
<i>Кількість опитаних:</i>		57	100	14	100	25	100	18	100

ДОДАТОК Ж

АНКЕТА ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ ОЗДОРОВЧИХ ЦЕНТРІВ

Шановні колеги, працівники сучасних центрів оздоровчого фітнесу!

Класичний приватний університет проводить дослідження щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у центрах оздоровчого фітнесу.

Просимо Вас висловити власну думку щодо питань і поставити позначку у відповідній графі.

1. Чи задоволені Ви професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу?
 - а) так, задоволений;
 - б) ні, не задоволений;
 - в) важко відповісти.
2. Чи вважаєте Ви необхідним удосконалення у вищих навчальних закладах фізкультурної освіти?
 - а) так, вважаю;
 - б) ні, не важаю;
 - в) важко відповісти.
3. Чи задоволені Ви теоретичною обізнаністю про особливості професійної діяльності фахівця в центрі оздоровчого фітнесу, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть в сучасних центрах оздоровчого фітнесу щодо реалізації завдань, які виникають під час здійснення професійної діяльності?
 - а) так, задоволений;
 - б) ні, не задоволений;
 - в) важко відповісти.
4. Чи задоволені Ви теоретичною обізнаністю про особливості професійної діяльності фахівця в центрі оздоровчого фітнесу, наявними у майбутніх

фахівців з фізичного виховання та спорту щодо реалізації завдань, які виникають під час здійснення професійної діяльності?

- а) так, задоволений;
- б) ні, не задоволений;
- в) важко відповісти.

5. Чи задоволені Ви науково-методичною літературою, яку можна використовувати фахівцям з фізичного виховання та спорту, які працюють в сучасних центрах оздоровчого фітнесу щодо побудови програм індивідуального тренування спрямованих на збереження фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності індивіда в центрах оздоровчого фітнесу в межах здійснення професійної діяльності?

- а) так, задоволений;
- б) ні, не задоволений;
- в) важко відповісти.

6. Чи проходять на базі Вашого спортивно-оздоровчого центру чи центру оздоровчого фітнесу виробничу практику майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту?

- а) так, проходять;
- б) ні, не проходять;
- в) важко відповісти (можливо мені просто не відомо).

Дякуємо за відповіді!

ДОДАТОК 3
РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ
ПРАЦІВНИКІВ ЦЕНТРІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Таблиця 3. 2.1

Загальний показник кількості працівників
сучасних центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо стану
сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання
та спорту до професійної діяльності в оздоровчих центрах

№	Зміст питання	Варіант відповіді	Загальний показник	%
1	Чи задоволені Ви професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу?	а	134	94,37
		б	4	2,82
		в	4	2,82
2	Чи вважаєте Ви необхідним удосконалення у вищих навчальних закладах фізкультурної освіти?	а	129	90,85
		б	5	3,52
		в	8	5,63
3	Чи задоволені Ви теоретичною обізнаністю про особливості професійної діяльності фахівця в центрі оздоровчого фітнесу, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту щодо реалізації завдань, які виникають під час здійснення професійної діяльності?	а	90	63,38
		б	7	4,93
		в	45	31,69
4	Чи задоволені Ви практичними вміннями та навичками, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які працюватимуть в центрах оздоровчого фітнесу щодо реалізації завдань, які виникають під час здійснення професійної діяльності?	а	10	7,04
		б	35	24,65
		в	97	68,31
5	Чи задоволені Ви науково-методичною літературою, яку можна використовувати фахівцям з фізичного виховання та спорту, які працюють в сучасних центрах оздоровчого фітнесу щодо побудови програм індивідуального тренування спрямованих на збереження фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності індивіда в центрах оздоровчого фітнесу в межах здійснення професійної діяльності?	а	10	7,04
		б	40	28,17
		в	92	64,79
6	Чи проходять на базі Вашого спортивно-оздоровчого центру чи центру оздоровчого фітнесу виробничу практику майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту?	а	10	7,04
		б	70	49,30
		в	62	43,66
<i>Загальна кількість опитаних:</i>			142	100,0

ДОДАТОК К

Таблиця К. 2.1

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)”

Вид діяльності	II семестр
Присутність на лекція та відповіді на питання	5 балів
Присутність на практичних заняттях у спортивній формі та виконання завдань	44 балів
Виконання тестового завдання	10 балів
Складання та проведення різноманітних частин тренувального заняття з базовою аеробіки: проведення розминки в тренувальному занятті, проведення аеробної (танцювальної) частини; проведення силової частини; проведення заключної частини; записи в зошиті.	21 бал: 5 балів + 5 балів + 6 балів + 5 балів
Написання власного завдання	20 балів

Таблиця К. 2.2

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”

Вид діяльності	II семестр
Присутність на лекціях: присутність – 1 бал, написана лекція – 2 бали, відповідь на питання – 2 бали	5 балів
Присутність на практичних заняттях: присутність без форми – 0 балів, в спортивній формі, але без зошиту – 1 бал, в спортивній формі, працює і має зошит з виконаним завданням 4 бали.	44 балів
Відповіді на тестові завдання – 10 балів	10 балів
Складання та проведення різноманітних частин тренувального заняття з базовою аеробіки	21 бал
Написання власного завдання	20 балів

Таблиця К.2.3

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ аеробіка)”

Вид діяльності	II семестр
Присутність на лекція та відповіді на питання: присутність 1 бал, запис – 2 бали, відповіді на питання – 2 бали.	10 балів
Присутність на практичних заняттях у спортивній формі та виконання завдань: присутність без форми – 0 балів; присутність в формі але без зошита – 1 бал; в формі з зошитом та виконаним завданням – 3 бали	42 балів
Виконання тестового завдання	10 балів
Складання та проведення різноманітних частин тренувального заняття з базовою аеробіки: проведення розминки в тренувальному занятті – 5 балів, запис в зошиті – 4 бали; проведення аеробної (танцювальної) частини – 6 балів, запис в зошиті – 5 балів;	20 бал
Написання власного завдання: проведення силової частини заняття – 5 балів, запис в зошиті – 5 балів; проведення заключної частини заняття – 4 бали, запис в зошиті – 4 бали.	18 балів

Таблиця К.2.4

Розрахунок атестаційних балів для студентів
при вивченні дисципліни “Музритмика, хореографія”

Вид діяльності	II семестр
Присутність на лекція та відповіді на питання: присутність на лекції – 1 бал, присутність та запис матеріалу лекції – 2 бали, відповіді на питання – 1 бал	3 бала
Присутність на практичних заняттях у спортивній формі та виконання завдань: присутність без форми – 0 балів; присутність в формі але без зошита – 1 бал; в формі з зошитом та виконаним завданням – 3 бали. Тема “Танцювальні позиції ніг та рук”, Тема “Танцювальні кроки” Тема “Рівновага та обертання”, Тема “Хвилі” Тема “Мамбо”, Тема “Вальс”	45 балів: 5 балів, 7 балів 6 балів 6 балів 8 балів 10 балів
Виконання тестового завдання	10 балів

Таблиця К.2.5

Розрахунок атестаційних балів для студентів
при вивченні дисципліни “Аквааеробіка”

Вид діяльності	VIII семестр
Присутність на лекція та відповіді на питання: присутність на лекції – 1 бал, присутність та запис матеріалу лекції – 2 бали, відповіді на питання – 1 бал.	12 балів
Присутність на практичних заняттях у спортивній формі та виконання завдань: присутність без форми – 0 балів, присутність в спортивній формі на бортику басейна – 1 бал, присутність у формі у воді, з виконаним завданням в зошиті – 4 бали; проведення заняття на неглибокій воді – 6 балів, запис цього заняття – 4 бали; проведення заняття на неглибокій воді та в глибокій воді з інвентарем (нудл) – 6 балів, запис заняття на неглибокій воді та в глибокій воді з інвентарем (нудл) – 4 бали; проведення заняття на неглибокій воді та в глибокій воді з інвентарем (м’яч) – 6 балів, запис заняття на неглибокій воді та в глибокій воді з інвентарем (м’яч) – 3 бали; проведення заняття на неглибокій воді та в глибокій воді з інвентарем (дощечка) – 6 балів, запис заняття на неглибокій воді та в глибокій воді з інвентарем (дощечка) – 3 бали.	40 балів
Виконання тестового завдання	10 балів
Складання та проведення заняття	24 балів
Складання та запис заняття	14 балів

Таблиця К.2.6

Розрахунок атестаційних балів для студентів при вивченні дисципліни “Теорія і методика оздоровчих занять фізичної культури”

Вид діяльності	VIII семестр
Присутність на лекції та відповіді на питання: присутність на лекції – 1 бал, присутність та запис матеріалу лекції – 2 бали, відповіді на питання – 1 бал.	24 бали
Присутність на практичних заняттях у спортивній формі та виконання завдань: присутність без форми – 0 балів, присутність в спортивній формі на бортику басейна – 1 бал, присутність у формі у воді, з виконаним завданням в зошиті – 4 бали; проведення оздоровчого заняття з дітьми дошкільного віку – 6 балів; запис оздоровчого заняття з дітьми дошкільного віку – 3 бали; проведення оздоровчого заняття з молоддю у віці 18-25 років – 6 балів; запис оздоровчого заняття з молоддю у віці 18-25 років – 3 бали; проведення оздоровчого заняття із особами, що займаються у віці 26–45 років – 7 балів; запис оздоровчого заняття із особами, що займаються у віці 26–45 років – 3 бали; проведення оздоровчого заняття із особами, що займаються у віці 46 років і старше – 6 балів; запис оздоровчого заняття із особами, що займаються у віці 46 років і старше – 3 бали.	24 бали
Виконання тестового завдання	10 балів
Складання та проведення заняття	24 балів
Складання екзамену	15 балів



Рис. К.2.1. – Література рекомендована для використання в процесі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Приклад плану-конспекту тренувального заняття (розминка)

Зміст	Кількість повторень	Команди
В.п. – широка стійка. Руки вгору – вдих. Руки вниз – видих.	На 4 рахунки – 2 вісімки На 2 рахунку – 2 вісімки	5 – 6 – на два рахунки 5 – 6 – нахил вправо
В.п. – широка стійка. Руки на поясі. 1 – Нахил вправо. 2 – в.п. 3 – Нахил вліво. 4 – в.п.	2 вісімки	5 – 6 – нахил вниз
В.п. – широка стійка. Руки на поясі. 1 – Нахил вправо-вниз. Торкнутися правої стопи рукою. 2 – в.п. 3 – Нахил вліво-вниз. Торкнутися лівої стопи рукою. 4 – в.п.	2 вісімки	5 – 6 – нахили разом
В.п. – широка стійка. Руки на поясі. 1 – Нахил вправо. 2 – в.п. 3 – Нахил вліво. 4 – в.п. 5 – Нахил вправо-вниз. Торкнутися правої стопи рукою. 6 – в.п. 7 – Нахил вліво-вниз. Торкнутися лівої стопи рукою. 8 – в.п.	квадрат	5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – Open вправо
Open step вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – з'єднали
Step-touch та open step вправо-вліво	квадрат по 4 р. квадрат по 2 р.	5 – 6 – по два рази 5 – 6 – W вправо
W-step вправо-вліво	квадрат	5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – Knee up вправо
Knee up вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – з'єднали
Step-touch та knee up вправо-вліво	квадрат по 4 р. квадрат по 2 р.	5 – 6 – по два рази 5 – 6 – W вправо
W-step вправо-вліво	квадрат	5 – 6 – Open вправо
Open step вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – Knee up вправо
Knee up вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – з'єднали
Open step та knee up вправо-вліво	квадрат по 4 р. квадрат по 2 р.	5 – 6 – по два рази 5 – 6 – W вправо
W-step вправо-вліво	квадрат	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – вдих – видих
Марш. Руки вгору – вдих. Руки вниз – видих.	2 вісімки	

Приклад плану-конспекту тренувального заняття (основна частина)

Метод “складання”

Зміст	Кількість повторень (щодо музичного супроводу)	команди
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	4 рахунки	5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво	4 рахунки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	4 рахунки	5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво	4 рахунки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Open вправо
Open step вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Open вправо
Open step вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Open вправо
Open step вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Open вправо
Open step вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	4 рахунки	5 – 6 – Open вправо
Open step вправо-вліво	4 рахунки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	4 рахунки	5 – 6 – Open вправо
Open step вправо-вліво	4 рахунки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	2 вісімки	з'єднуємо два кроки 5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво та open step вправо-вліво (по 2 рази)	4 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Grape vine
Grape vine вправо-вліво	4 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Grape vine
Grape vine вправо-вліво	4 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Grape vine
Grape vine вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Grape vine
Grape vine вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Grape vine
Grape vine вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Grape vine
Grape vine вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	2 вісімки	з'єднуємо всі кроки 5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво, open step вправо-вліво та Grape vine вправо-вліво (по 2 рази)	8 вісімок	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – V-step
V-step вперед-назад	4 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – V-step
V-step вперед-назад	4 вісімки	5 – 6 – 7 – марш

Продовження таблиці К. 2.8

Марш	1 вісімка	5 – 6 – V-step
V-step вперед-назад	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – V-step
V-step вперед-назад	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – V-step
V-step вперед-назад	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – V-step
V-step вперед-назад	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	2 вісімки	з'єднуємо всі кроки 5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво, open step вправо-вліво, grape vine вправо-вліво та V-step вперед-назад (по 2 рази)	12 вісімок	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Knee up вправо
Knee up вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Knee up вправо
Knee up вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Knee up вправо
Knee up вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Knee up вправо
Knee up вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	4 рахунки	5 – 6 – Knee up вправо
Knee up вправо-вліво	4 рахунки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	4 рахунки	5 – 6 – Knee up вправо
Knee up вправо-вліво	4 рахунки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	2 вісімки	з'єднуємо всі кроки 5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво, open step вправо-вліво, grape vine вправо-вліво, V-step вперед-назад та knee up вправо-вліво (по 2 рази)	14 вісімок	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Heel touch
Heel touch вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Heel touch
Heel touch вправо-вліво	2 вісімки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Heel touch
Heel touch вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	5 – 6 – Heel touch
Heel touch вправо-вліво	1 вісімка	5 – 6 – 7 – марш
Марш	4 рахунки	5 – 6 – Heel touch
Heel touch вправо-вліво	4 рахунки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	4 рахунки	5 – 6 – Heel touch
Heel touch вправо-вліво	4 рахунки	5 – 6 – 7 – марш
Марш	2 вісімки	з'єднуємо всі кроки 5 – 6 – Step вправо
Step-touch вправо-вліво, open step вправо-вліво, grape vine вправо-вліво, V-step вперед-назад knee up вправо-вліво та heel touch вправо-вліво (по 2 рази)	16 вісімок	5 – 6 – 7 – марш
Марш	1 вісімка	

Зміст модуля “Аеробіка” для учнів різних років навчання
(за О.В. Давиденко, В.П. Семененко та В.В. Білецькою;
доповнено Є.З. Добродуб, 2013) [59]

Рік навчання	Зміст програми (за О.В. Давиденко, В.П. Семененко та В.В. Білецькою)	Доповнення до змісту програми (за Є.З. Добродуб)
I рік	студенти повинні знати: роль та місце аеробіки в системі фітнесу; історію виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки; назва базових кроків в аеробіці; техніка безпеки при заняттях аеробікою. Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою.	необхідно також включити вивчення музичного супроводу; витися слухати музику для тренувальних занять з аеробіки; рахувати вісімки і вміти знаходити початок квадрата.
II рік	студенти повинні знати: історію розвитку аеробіки в Україні; основні знання про здоровий спосіб життя; вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається; термінологію, що використовується при заняттях аеробікою; назву базових кроків в аеробіці; невербальні команди; правила безпеки; заборонені вправи в аеробіці.	необхідно більше часу уділяють на вербальні команди і поєднання їх з музикою.
III рік	зміст фізкультурно-оздоровчих занять; характеристику різних видів аеробіки; матеріально-технічне забезпечення занять; аеробіка з використанням спеціального обладнання; причини травматизму при заняттях аеробікою.	слід знати методичні прийоми зміни навантаження; знати з'єднання базових кроків у в'язку та комбінацію; вміти будувати план-конспект тренувального заняття.
VI рік	принципи побудови занять з аеробіки. Характеристика аеробних та силових вправ. Регулюючий ефект аеробних та силових вправ. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування. Профілактика травматизму, правила надання першої допомоги при травмах.	слід знати як здійснити рецензію тренувального заняття
V рік	студенти повинні знати – рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробним вправами. Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки.	слід ознайомити з похідними від аеробіки фітнес-програмами.

ДОДАТОК Л

АКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУВАЛИСЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ВНЗ

		2				1						4																							
	1	Г	Н	У	Ч	К	І	С	Т	Ь		4	Т	Е	С	Т	У	В	А	Н	Н	Я													
		І	3			В					5	10	Р	О	З	М	И	Н	К	А															
	2	П	О	С	Т	А	В	А			С	8	И										14			20									
		Е	Б			Д					И	Е	В										14	К	У	П	Е	Р							
		Р	Е			Р					Л	Л	А									15					О		С						
		Т	Р	5	З	А	Д	И	Ш	К	А		Е	Л												Р		17	О			П			
		Р	Т		6	Т							М	І		19						О		16	Р	Р					А				
		О	А		Е							Е	С		З			З									П	О	Д			Н			
		Ф	Н		Ф		7					Н	Т		У												Т	О	З	И			Д		
	3	І	Н	Т	Е	Н	С	И	В	Н	І	С	Т	Ь		М						Я			В	Г	Н					Е			
		Я	Я	6	К	І	К					9					Б						Г			Т	И	А				Р			
					Т		Л			12	Ч	А	С	Т	О	Т	А						У			О	Н	Ц							
	10				И	8	А	Д	А	П	Т	А	Ц	І	Я								В			Р	А	І							
		П			11	В		Д	9	П	Е	Р	Е	Н	А	В	А	Н	Т	А	Ж	Е	Н	Н	Я										
		Р			П	Н		А				О	12										Н			Н	Н								
	7	О	Ж	И	Р	І	Н	Н	Я			Ф	Е										Н			Н	Н	Я							
		Т			О	С		Н		11	Л	І	Н	І	Й	Н	И	Й					Я			Я									
		И			Г	Т		Я	13			Я	Е																						
		П			Р	Ь			Ч													Р		18											
		О			Е		13	Х	О	Р	Е	О	Г	Р	А	Ф	І	Я							21	К	О	В	З	А	Н	Н	Я		
		К			С			Т					І	Е												Л									
		А			С			И					Я	Р											20	В	І	К							
		З			І			18	Р	И	Т	М			О											Є									
		А			Я				И						Б												Н								
		Н																				17		І	Н	С	Т	Р	У	К	Т	О	Р		
	19	Н	А	В	Ч	А	Н	Н	Я				16	Д	Е	К																			
		Я									15	А	К	В	А	А	Е	Р	О	Б	І	К	А												

Рис. Л. 2.1 Кросворд

Питання до кросворду по горизонталі:

1. Здатність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою без дискомфорту і болю (*гнучкість*);
2. Правильне положення тіла людини (*постава*).
3. Величина енергії, необхідної для виконання певного виду діяльності (*інтенсивність*).
4. Способи вимірювання та оцінки компонентів фітнесу (*тестування*).
5. Утруднене дихання. Може свідчити про порушення функції легенів або ішемічної хвороби серця, якщо виникає при середньому зусиллі (*задишка*).
6. Як називаються в термінології махи, згинаючи – розгинаючи ногу (*кік*).
7. Надмірна кількість жиру в організмі: більше 25% у чоловіків і більше 35% у жінок (*ожиріння*).
8. Здатність фізичного і психологічного пристосування до умов, що змінюється (*адаптація*).
9. Навантаження на певну частину тіла вище звичайної (*перевантаження*).
10. Рухова активність низької – середньої інтенсивності перед тренуванням (*розминка*).
11. Як називається метод з'єднання елементів в комбінацію в якому на початку багаторазово повторюється той чи інший елемент ногами, потім продовжуючи виконувати його, додається рух руками. Потім можна ускладнювати за рахунок зміни напрямку, темпі і т.п. Далі переходять до іншого елемента (*лінійний*).
12. Кількість тренувальних занять на тиждень (*частота*).
13. Як називається все те, що відноситься до мистецтва танцю: класичного, народного, історико-побутового (салонного), джазового, модерн і ін. (*хореографія*).
14. Хто був засновником «аеробіки» (*Купер*).
15. один з різновидів аеробіки, тренування якої проходять в басейні (*аквааеробіка*).
16. Багатофункціональна платформа, яка може використовуватися як аеробний степ, а також в якості універсальної лави для силового і циклічного тренінгу (*дек*).
17. Той, хто навчає чогось (*інструктор*).
18. Співвідношення тривалостей звуків в їх послідовності (*ритм*).
19. Цілеспрямований педагогічний процес організації і стимулювання активної навчально-пізнавальної діяльності учнів (*навчання*).
20. Тривалість періоду від моменту народження живого організму до теперішнього або будь-якого іншого певного моменту часу (*вік*).
21. Який рух лежить в основі слайд-аеробіки (*ковзання*).

Питання до кросворду по вертикалі: 1. Одиниця музичного метра, що дорівнює 4, 8, 16, 32 тактам (*квадрат*). 2. Збільшення розміру м'яза, органу або іншої частини тіла внаслідок збільшення розмірів клітин (*гіпертрофія*). 3. Рух кістки відносно поздовжньої осі (*обертання*). 4. Період часу, протягом якого проводимуться тренувальне заняття (*тривалість*). 5. Величина зусилля, що розвивається м'язової групи, спрямованого на подолання опору (*сила*). 6. Відношення витрати енергії до продуктивності (*ефективність*). 7. У якому методі при з'єднання елементів в комбінацію повторюється не один елемент, а зв'язки елементів (*складання*). 8. Найменше, але разом з тим цілком закінчене рухове дія, що має певну структуру (*елемент*). 9. Стоншення м'язового волокна, в результаті – зниження обсягу м'яза (*атрофія*). 10. Симптом або ознака, що свідчить про те, що людині слід уникати певного виду м'язової діяльності (*протипоказання*). 11. Поступове підвищення рівня (*прогресія*). 12. Здатність виконати роботу, часто вимірюється кількістю споживаного кисню (*енергія*). 13. На скільки етапів можна умовно розділити складання учбових комбінацій (*чотири*). 14. Узгодження, доцільне співвідношення яких дій (*координація*). 15. Випрямлення кінцівки в повній мірі (*розтягування*). 16. Кількість послідовно виконуваних скорочень (*повторення*). 17. Збільшення кута суглобів (*розгинання*). 18. Гімнастика під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ (*аеробіка*). 19. Напрямок фітнесу, що представляє собою суміш латиноамериканських танців (*зумба*). 20. Споряд, використовуваний як спортивний тренажер для розвитку сили окремих груп м'язів при виконанні фізичних вправ (*еспандер*). 21. Загальна назва суб'єкта, що використовує деякі послуги (*клієнт*).



Рис. Л. 2.2 – Елемент презентації Є.А. Прокопенко: Слайд № 3



Рис. Л. 2.3 – Елемент презентації Є.А. Прокопенко: Слайд № 5



Рис. Л. 2.4 – Елемент презентації Є.А. Прокопенко: Слайд № 7

БЛАНК-КАРТКА
 ДЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ “АБЕТКА”
 ЗА ТЕМОЮ: “ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ
 ЗДОРОВ’Я У ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ”

- А - атмосфера, аромат, аквафітнес, аеробіка
- Б - бесіда, безболісний, біг
- В - взаємодія, виховання, вода, вправи
- Г - гармонія, гра
- Д - діалог, діяльність, діагностика, дощечка
- Є - ефективність
- Ж - жир
- З - здоров’я, знання, загартування, завдання, закономірність, засіб, зміст
- І - ігра, інерція
- Ї - їжа
- К - культура, класифікація, комплекс, каланетік, крок
- Л - ліпосакція, латіна
- М - методи, мотив, мамбо, м’яч, музика
- Н - наука, наочність, нудл
- О - організація
- П - Пілатес, процес, принципи, потреби, процедура
- Р - результат, ранок, розвиток, розробка, розминка
- С - соколікування, ситуація, стресотерапія, степаеробіка
- Т - технології, творчість, тестування, тиша, тренажери
- У - урок, ураження
- Ф - фактор, форма, фізіологія, фітнес, фітбол
- Х - хвороба
- Ч - чесність, чемність
- Ц - цикл
- Ш - шанс, шія, шейпінг
- Щ - щільність, щастя
- Е - експеримент, етап, елемент, ефект, ендорфіни
- Ю - юність
- Я - яскравий

Рис. Л.2.5 – Активні методи навчання – метод “Абетка”

ДОДАТОК М

ВИТЯГИ З НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Таблиця М. 2.1

Аналіз годин, спрямованих на вивчення професійно орієнтованих дисциплін майбутніми фахівцями з фізичної реабілітації, у вищих навчальних закладах, де проводилося дослідження

№	Професійно значущі дисципліни	ВНЗ	Аудиторні години				К	Індр.	Сам.р.	Кіл-ть годин за навч. планом	Кіл-ть ECST	Залік / Іспит	Курс.	Семестр
			Л	Пр.	Лаб	разом								
1	<i>Підвищення професійної майстерності / Спортивне педагогічне вдосконалення</i>	1	0	16	208	540			314	540		3, 5, 7, 8 ісп.		
		2		288	-	288		56	304	648	16	1, 3, 4, 8	-	-
2	<i>Теорія та методика фізичного виховання</i>	1	34	34	-	108			40	108	3	5	-	-
		2	34	34	-	126			58	126	3,5	5 ісп.	-	-
3	<i>Управління фізичною культурою</i>	1	14	6	-	54			34	54	1,5	8	-	-
4	<i>Менеджмент в оздоровчих групах фізичної культури</i>	1	16	16	-	54			22	54	1,5	6	-	-
5	<i>Методика оздоровчої гімнастики</i>	1	16	18	-	54			20	54	1,5	5	-	-
6	<i>Методика оздоровчого плавання</i>	1	14	18	-	108			76	108	3	7	-	-
7	<i>Теорія та практика оздоровчої фізичної культури</i>	1	16	16	-	108			76	108	3	7 ісп.	-	-
8	<i>Сучасні оздоровчі системи</i>	1	16	16		81			49	81	2,25	7	-	-
9	<i>Аквааеробіка</i>	1	8	20	-	54			26	54	1,5	8	-	-
10	<i>Музрітміка, хореографія</i>	1	-	54	-	108			54	108	3	4	-	-
11	<i>Оздоровчий фітнес у воді</i>	1			-								-	-
12	<i>Теорія та методика оздоровчого фітнесу</i>	1	4	20	-	72			48	72	2	2-8	1	2
		1	4	12	-	72			56	72	2	2-8	2	3
		1	4	12	-	72			56	72	2	2-8	2	4
		1	4	28	-	72			40	72	2	2-8	3	5
		1	4	28	-	72			40	72	2	2-8	3	6
		1	4	28	-	72			40	72	2	2-8	4	7
		1	4	24	-	72			44	72	2	2-8	4	8
13	<i>Сучасні оздоровчі програми</i>	1											-	-
14	<i>Оздоровчі технології</i>	2	256		32-6	1188			606	1188	33	4, 6, 8	-	-
15	<i>Рекреаційні технології</i>	2	224	312		1080			544	1080	30	4, 6, 8	-	-
16	<i>Рекреаційні ігри</i>	2			32				40	72	2	2	-	-
17	<i>Фітнес-технології</i>	2	98	487	-	1188			603	1188	33	4, 6, 8	-	-
18	<i>Оздоровчий фітнес</i>	2		64	-	64			62	1080	3,5	1	-	-
19	<i>Ознайомча практика</i>	1	-	-	-	-	-	-	-	108	-	-	-	4 (2)
20	<i>Педагогічна практика</i>	1	-	-	-	-	-	-	-	162	-	-	-	6 (3)
21	<i>Педагогічна практика в школі / Виробнича практика</i>	1	-	-	-	-	-	-	-	162	-	-	-	6 (3)
		2	-	-	-	-	-	-	-	270	7,5		-	6 (5)
22	<i>Тренерська практика / Практика за профілем майбутньої спеціальності</i>	1	-	-	-	-	-	-	-	216	-	-	-	7 (4)
		2		-	-	-	-	-	-	270	7,5	-	-	8 (5)

Примітка: 1 – Класичний приватний університет; 2 – Запорізький національний університет; ФВ – фізичне виховання; ЗЛ – здоров'я людини; СП – спорт

Таблиця М. 2.2

Програма навчання /Георетичний та практичний курс/		Тиждень І (розроблено в ЗНУ, затверджено: Б.В. Кокаревим)	
дата	час	тема в содержание занятій*	впл заняття
Понеділок 01.10.12	9:30	Головні положення методики фітнес-тренінгу	Лекція (Кокарев Б.В.)
	11:30	Структура уроку аеробіки. Методика проведення окремих частей уроку: підготовча частина	Лекція (Кокарев Б.В.)
	13:00	Музичальна ритміка в аеробіці (прикладний аспект) та основи музичної драмати (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
Вівторок 02.10.12	14:30	Техніка виконання виправ аеробіки спрямованості. Базова аеробіка (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	9:30	Структура уроку аеробіки. Методика проведення окремих частин уроку: заключна частина	Лекція (Кокарев Б.В.)
Середа 03.10.12	11:30	Техніка жестикуляції та методика подання команд при виконанні комплексів виправ аеробіки спрямованості (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	9:30	Основи спортивної фармакології	Лекція (Пінолардов В.А.)
	11:30	Спортивне харчування	Лекція (Пінолардов В.А.)
Четверг 04.10.12	13:00	Теорія та методика проведення комплексів базової аеробіки (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	14:30	Формат уроку. Побудова та розучування комплексів базової аеробіки (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	9:30	Частина 1. Основи композиції та методика розучування комплексів виправ аеробіки спрямованості	Лекція (Кокарев Б.В.)
П'ятниця 05.10.12	11:30	Частина 2. Основи композиції та методика розучування комплексів виправ аеробіки спрямованості	Лекція (Кокарев Б.В.)
	13:00	Особливості виконання комплексів базової аеробіки (заг. аеробіки № 1 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	14:30	Теорія та методика проведення комплексів степ-аеробіки (частина 1) (заг. аеробіки № 1 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
Субота 06.10.12	11:30	Теорія та методика складового тренінгу. Частина І. - Складання програми тренування	Лекція (Пінолардов В.О.)
	13:00	Теорія та методика складового тренінгу. Частина ІІ. - Персоналізація тренування	Лекція (Пінолардов В.А.)
	14:30	Особливості складання та виконання комплексів степ-аеробіки (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
		День самопідготовки	
		День самопідготовки	

Таблиця М. 2.3

Програма навчання /Георетичний та практичний курс/		Тиждень ІІ (розроблено в ЗНУ, затверджено: Б.В. Кокаревим)	
дата	час	тема в содержание занятій*	впл заняття
Понеділок 08.10.12	13:00	Самостійна робота (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ). Проведення розминки	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	14:30	Самостійна робота (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ). Проведення заключної частини заняття	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
Вівторок 09.10.12	9:30	Методи та засоби профілактики травм на заняттях оздоровчої спрямованості.	Лекція (Кірилов Р.В.)
	11:30	Основи лікувально-педагогічного контролю в процесі проведення оздоровчих занять.	Лекція (Кірилов Р.В.)
Середа 10.10.12	13:00	Консультації. Вдиршовання результативних комплексів базової аеробіки (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	14:30	Консультації. Вдиршовання контрольних комплексів базової аеробіки (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
Четверг 11.10.12	9:30	Прикладні аспекти анатомії фітнесу	Лекція (Малько М.Н.)
	11:30	Фізіологічні основи рухової активності	Лекція (Малько М.Н.)
П'ятниця 12.10.12	13:00	Консультації. Обробка контрольних комплексів степ-аеробіки (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	14:30	Консультації. Обробка контрольних комплексів степ-аеробіки (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
Субота 13.10.12	9:30 -	Використання мейла-ресурсів для самопідготовки тренера-інструктора групових фітнес-програм	Лекція (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	14:30	Підготовка до складання теоретичного та практичного заліка (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
Субота 13.10.12	13:00	Підготовка до складання теоретичного та практичного заліка (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
	14:30	Консультації, перевірка виконаної теоретичної частини частини роботи (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
		Екзамен з теоретичного розділу (вчл. № _____)	Практика (Кокарев Б.В. Кокарева С.Н.)
		Екзамен з практичної частини (заг. фітнесу № 106 СК ЗНУ)	Конфід

Примітка: програма курсу підвищення кваліфікації фахівців з фізичного виховання та спорту містить 72 години теоретичної та практичної підготовки

ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ



Рис. М. 2.1 – Важлива умова якісної професійної підготовки – наявність відповідної бази (аудиторії, зали, басейн)



Рис. М. 2.2 – Практичні навички та уміння реалізуються при проведенні практичних занять, проведенні фітнес-марафонів і спортивних змагань



Рис. М. 2.3 Важливим етапом щодо оцінки якості професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів центрів оздоровчого фітнесу є участь у турнірах з аеробіки та фітнесу

СУЧАСНІ ЦЕНТРИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ, В ЯКИХ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІ ФАХІВЦІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ



а)

б)

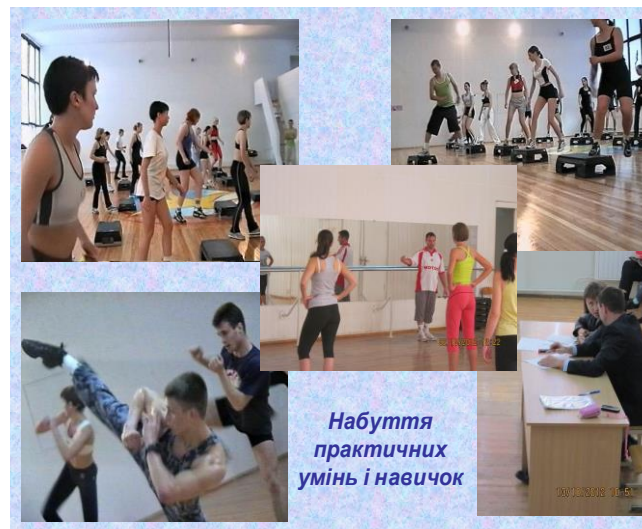
Рис. М. 2.4 – Сучасні центри оздоровчого фітнесу – база, на який здійснюється професійна діяльність фахівця з фізичного виховання та спорту:

Примітка: а) центри оздоровчого фітнесу в Україні; б) в м. Запоріжжі

ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ЗДІЙСНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНИХ ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ



Набуття теоретичної обізнаності



Набуття практичних умінь і навичок

Рис.

М. 2.5 – Теоретична частина на курсах

М. 2.6 – Практична частина на курсах



Рис. Б.2.7 – Реалізація практичних умінь і навичок у професійній спортивній та суддівській діяльності

На базі Запорізького національного університету проводяться курси на комерційній основі з підвищення кваліфікації фахівців з фізичного виховання та спорту, а саме “Тренер групових програм з фітнес-аеробіки”, який розрахований на 72 години. Курс викладається протягом 2 тижнів з понеділка по суботу. Структура навчання складається як з теоретичних, так і з практичних занять, тому наприкінці навчання 2 іспити: теоретичний (тести) та практичний (захист власної програми). Програма курсу: фітнес-аеробіка з основами теорії, теорія та методика фізичної культури, прикладна фізіологія та анатомія, гігієна спорту. Куратором курсу є Б.В. Кокарев – заслужений тренер України, президент ЗОФСАФ, інструктор СК ЗНУ. Після закінчення навчання видається сертифікат ЗНУ та свідоцтво МОН молоді та спорту України про підвищення кваліфікації (на підставі диплому про базову вищу освіту) [293].

ДОДАТОК Н
МЕТОДИКИ ДЛЯ ОЦІНКИ
МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ
ЗДІБНОСТЕЙ ДО СПІЛКУВАННЯ ТА МОТИВІВ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

Таблиця Н. 3.1

Бланк-форма методики для визначення
 здібностей до спілкування та мотивів вибору професії

П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

№	Зміст питання	Відповіді	
		“так”	“ні”
1	Чи багато у вас друзів?		
2	Чи довго Вас турбує почуття образи, заподіяної Вам кимось із Ваших товаришів?		
3	Є чи у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?		
4	Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час за читанням книг або за яким-небудь іншим заняттям, чим спілкуючись із людьми?		
5	Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старше Вас за віком?		
6	Чи важко Вам включатися в нові компанії?		
7	Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?		

8	Чи легко Ви освоюєтеся в новому колективі?		
9	Чи прагнете Ви при зручному випадку познайомитися й поговорити з новою людиною?		
10	Чи дратують Вас оточуючі люди й чи хочеться Вам побути одному?		
11	Чи подобається Вам постійно перебувати серед людей?		
12	Чи випробовуєте Ви почуття складності, незручності або стиснення, якщо доводиться проявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?		
13	Чи любите Ви брати участь у колективних іграх?		
14	Чи правда, що Ви відчуваєте себе непевно серед малознайомих вам людей?		
15	Чи думаєте Ви, що Вам не представляє особливої праці внести пожвавлення в малознайому для вас компанію?		
16	Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?		
17	Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?		
18	Чи правда, що Ви не відчуваєте себе досить упевнен і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?		
19	Чи вірно, що у Вас багато друзів?		
20	Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?		

Таблиця Н. 3.2

Бланк теста-опитувальника для оцінки рівня сформованості мотивації досягнення (для чоловіків) (за А. Мехрабіаном) [219]

П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

Питання		+3 - повністю	+2 - согласен	+1 - скорее согласен, чем не	0 - трудно сказать, и да и нет	-1 - скорее не согласен, чем	-2 - не согласен	-3 - полностью не
1	Я більше думаю про отримання доброї оцінки, ніж побоююсь отримати погану.							
2	Якщо я б повинен був би виконати складне, незнайоме завдання, то перевагу надав би зробити його з ким-небудь, ніж працювати над ним наодинці.							
3	Я частіше беруся за складні завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, які напевно вирішу.							
4	Мене більше залучає справа, що не вимагає напруження й в успіху якого я впевнений, чим важка справа, у якому можливі невдачі.							
5	Якби в мене щось не виходило, я скоріше приклав би всі зусилля, щоб з ним упоратися, ніж перейшов би до того, що в мене добре виходить.							
6	Я зволів би роботу, у якій мої функції чітко визначені й середня зарплата, роботі із зарплатою вище середньої, у якій я повинен сам визначати, що і як робити.							
7	Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, чим художньої.							
8	Я віддав перевагу би важливій важкій справі, у якому ймовірність невдачі дорівнює 50%, досить							

	важливій справі, у якому ймовірність успіху становить майже 100%.								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Продовження таблиці Н. 3.2

9	Я скоріше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкі ігри, які вимагають підвищеної майстерності й відомі деяким.								
10	Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають тертя з товаришами.								
11	Якщо я зібрався грати в карти, то скоріше зіграв би в просту розважальну гру, ніж у важку, яка потребує напруження й складних міркувань.								
12	Я волію приймати участь у змаганнях, де я можу виявитися сильніше інших, чим у таких, де учасники приблизно рівні за силою.								
13	У вільне від роботи час я опановую якою-небудь грою скоріше для розвитку своїх умінь, чим для відпочинку й разів-потягів.								
14	Я більше волію зробити якусь справу так, як вважаю потрібним, ніж навіть із 50% ризику помилитися, ніж робити його так, як мені радять інші.								
15	Якби мені довелося обирати, то я скоріше обрав би роботу, у якій початкова зарплата буде помірною але постійною, ніж роботу, у якій початкова зарплата буде невеликою, але є шанс, завдяки своїм зусиллям, незабаром зробити її досить високою.								
16	Я скоріше став би грати в команді, чим змагатися один на один.								
17	Я волію працювати, не щадячи себе, доти , поки повністю не буду вдоволений отриманим результатом, чим намагатися закінчити справа швидше і як-небудь.								
18	На іспиті я віддав перевагу би конкретним питанням з вивченого матеріалі, ніж питанням, що вимагають для відповіді глибокого міркування й вираження власної оригінальної точки зору.								
19	Я скоріше обрав би справу, у якому є деяка ймовірність невдачі, але разом з тим є й можливість досягти великого успіху, ніж таку, де ймовірність								

ніж намагаюсь їх реально реалізувати.									
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблиця Н. 3.3

Бланк теста-опитувальника для оцінки рівня сформованості
мотивації досягнення (для жінок) (за А. Мехрабіаном)

П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

Питання	+3 - повністю	+2 - погоден +1 - скорее согласен, чем не	0 - трудно сказать, и ли и нет -1 - скорее не согласен, чем	-2 - не согласен	-3 - полностью не
	Варианти відповідей				
1 Я більш думаю про отримання доброї оцінки, ніж побоююся отримати погану.					
2 Я частіше беруся виконувати важкі завдання, навіть якщо не впевнена в тому, що змогу їх вирішити, ніж за легкі, які майже напевно вирішу.					
3 Мене більш приваблює справа, яка не потребує перенапруження і в успіху якої я впевнений, ніж важка справа, в якій можливі невдачі.					
4 Якби в мене щось не виходило, я скоріше приклала б всі зусилля, щоб з ним упоратися, ніж перейшла б до того, що в мене добре виходить.					
5 Я зволіла б роботу, у якій мої функції чітко визначені й зарплата вище середньої, роботі із середньою зарплатою, де я сама повинна вирішувати, що і як робити.					
6 Більше сильні переживання у мене викликає страх невдачі, ніж очікування успіху.					
7 Науково-популярну літературу я віддаю перевагу літературі розважального жанру.					
8 Я віддала перевагу би важливій справі, де ймовірність невдачі дорівнює 50%, досить					

	важливого, але не важкій справі.								
--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Продовження таблиці Н. 3.3

9	Я скоріше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкі ігри, які відомі деякими й вимагають великої майстерності.								
10	Для мене дуже важливо робити власну справу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають тертя з товаришами.								
11	Після успішної відповіді на іспиті я скоріше з полегшенням зітхну „проминуло”, ніж порадію отриманій високій оцінці.								
12	Якби я зібралася грати в карти, то скоріше зіграла б у розважальну гру, ніж у серйозні, потребуючі міркування.								
13	Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніше інших, змаганням з учасниками, приблизно рівними за силою.								
14	Після невдачі я стаю ще більш зібраною і енергійною, ніж втрачаю всяке бажання продовжити справу.								
15	Невдачі отруюють моє життя більше, ніж радують успіхи.								
16	У нових ситуаціях у мене скоріше виникає хвилювання й занепокоєння, ніж інтерес і цікавість.								
17	Я скоріше спробую виготовити нове цікаве блюдо, хоча воно може й не вийти, ніж стану готувати звичну страву, що у мене звичайно виходить добре.								
18	Я скоріше займуся чим-небудь приємним і необтяжливим, ніж стану виконувати щось варте, але не дуже захоплююче.								
19	Я скоріше затрачу увесь свій час на здійснення однієї справи, ніж намагатимусь виконати швидко за цей же час 2-3 справи.								
20	Якщо б я занедужала й змушена була залишитися вдома, то використаю час скоріше для того, щоб								

	розслабитися й відпочити, ніж працювати.								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продовження таблиці Н. 3.3

21	Якби я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті, і ми вирішили б влаштувати вечірку, то я зволіла б сама організувати неї, чим зробила б це хтось інша.								
22	Якщо в мене щось не виходить, я краще звернусь за будь-якою допомогою, ніж стану сама шукати вихід із ситуації, яка склалася.								
23	Коли потрібно змагатися, у мене більше виникає інтерес і азарт, ніж хвилювання і тривога.								
24	Коли я берусь за важку справу, то скоріш побоююсь, що не справлюся з ним, ніж сподіваюсь, що воно вийде.								
25	Я краще працюю під будь-яким керівництвом, ніж тоді, коли несу за роботу особисту відповідальність.								
26	Мені більш подобається виконувати складні незнайомі завдання, ніж знайомі та ті, в успіху яких я впевнена.								
27	Як би я успішно вирішила яку-небудь задачу, то з більшим задоволенням взялась би вирішувати аналогічну ще раз, ніж перейшла б до задачі другого типу.								
28	Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені ставлять задачу лише в загальних рисах, ніж тоді коли мені конкретно вказують на те що і коли виконувати.								
29	Якщо при виконанні важливої справи я припускаюся помилки, то частіше гублюсь і впадаю у відчай, ніж швидко беру себе до рук і намагаюсь виправити положення.								
30	Мабуть, я більш мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюсь їх реально реалізувати.								

ДОДАТОК П
МЕТОДИКИ ДЛЯ ОЦІНКИ
КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ
 П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

1. Укажіть положення стоп при виконанні 1 позиції ніг.

а) стопи разом;	б) п'яти разом, носки окремо;
в) п'яти окремо, носки разом;	г) стопи окремо.
2. Укажіть положення стоп при виконанні 2 позиції ніг.

а) стопи разом;	б) п'яти разом, носки окремо;
в) п'яти окремо, носки разом;	г) стопи окремо.
3. Укажіть положення стоп при виконанні 6 позиції ніг.

а) стопи разом;	б) п'яти разом, носки окремо;
в) п'яти окремо, носки разом;	г) стопи окремо.
4. Приставний крок виконується на:

а) 6 рахунків;	б) 3 рахунку;	в) 4 рахунку;	г) 2 рахунку.
----------------	---------------	---------------	---------------
5. Приставний крок виконується з позиції:

а) 6;	б) 3;	в) 1;	г) 2.
-------	-------	-------	-------
6. Приставний крок закінчується в позиції:

а) 6;	б) 3;	в) 1;	г) 2.
-------	-------	-------	-------
7. Напрямок виконання приставного кроку.

а) вперед;	б) назад;	в) у будь-якому напрямі;	г) убік.
------------	-----------	--------------------------	----------
8. Скрестний крок виконується на:

а) 6 рахунків;	б) 3 рахунку;	в) 4 рахун	г) 2 рахунку.
----------------	---------------	------------	---------------
9. Напрямок виконання скрестного кроку.

а) вперед;	б) назад;	в) у будь-якому напрямі;	г) убік.
------------	-----------	--------------------------	----------
10. Приставний крок, це:

а) крок, котрий виконується із 6 позиції на 2 рахунку. На 1 – виконується крок на ширину плеч, центр тяжіння знаходиться між стоп. На 2 – приставляється у 6 позицію;	б) крок, котрий виконують з носка з поступовим перекочуванням на всю стопу;
---	---

в) крок, котрий виконують вільним винесенням стегна вперед, гомілка вертикальна;

г) крок, котрий виконують різко, уривчасто, на кожную чверть.

11. Хвилеві рухи тулубом назад з гори до низу виконуються у такий послідовності:

а) поясниця, голова, плечі, таз, ноги; б) плечі, голова, поясниця, таз, ноги;

в) ноги, таз, поясниця, плечі, голова; г) голова, плечі, поясниця, таз, ноги.

12. Хвилеві рухи тулубом вперед з гори до низу виконуються у такий послідовності:

а) живіт, голова, плечі, таз, ноги; б) плечі, голова, живіт, таз, ноги;

в) ноги, таз, живіт, плечі, голова; г) голова, плечі, живіт, таз, ноги.

13. Хвилеві рухи тулубом вперед з низу до гори виконуються у такий послідовності:

а) живіт, голова, плечі, таз, ноги; б) плечі, голова, живіт, таз, ноги;

в) ноги, таз, живіт, плечі, голова; г) голова, плечі, живіт, таз, ноги.

14. Поворот – це:

а) рух по колу; б) обертальний рух навколо вертикальної осі тіла;

в) рухові кроки по колу; г) рухові кроки навколо вертикальної осі тіла.

15. Поворот кроком виконується на:

а) 6 рахунків; б) 3 рахунку;

в) 4 рахунку; г) 2 рахунку.

16. При лінійному методі вправи в комбінацію з'єднуються так:

а) на початку багато разів повторюється той або інший елемент ногами, потім продовжуючи виконувати його, додається рух руками. Потім можна ускладнювати за рахунок зміни напрямі, темпі і т.п. Далі переходять до іншого елемента;

б) при цьому з'єднання складається завжди з двох вправ. Спочатку виконується і багато разів повторюється вправа "А", потім "Б", знов повертаємося до вправи "А" і сполучаємо його з вправою "Б". Кожна вправа повторюється багато разів. Розучується нова вправа "В". Потім слідує тренування з'єднання "Б-В" (вправа "А" не повторюється), далі слідує – "Г" і т.д.;

в) у комбінації повторюються не окремі вправи, а з'єднання їх;

- г) найбільш складної організації різних елементів хореографії в аеробіці. Між окремими комбінаціями виключаються паузи, вони наповнюються простими елементами.
17. Вказівки, що даються тренером під час заняття, повинні бути:
- а) повними і конкретними; б) чіткими;
в) правильними формою; г) правильними формою і чіткими.
18. Музичний супровід до аеробіки повинний бути:
- а) 2/4; б) 3/4; в) 4/4; г) у різних випадках різна.
19. У аеробіці вправи слід починати виконувати на:
- а) сильну частку; б) слабку частку;
в) із-за такту; г) можна чергувати вище перераховані способи.
20. Техніка виконання базового кроку “Basic Step”:
- а) рух на платформу зі зміною ніг;
б) рух на платформу на рахунок 4 – “вверх-вверх – вниз-вниз”;
в) рух на платформу на рахунок 4 – “вверх-вниз – вверх-вниз”;
г) залежно від положення ступу.
21. Початкове положення при виконанні базового кроку “Basic Step”:
- а) ноги разом; б) ноги на ширині плечей;
в) одна нога попереду, інша ззаду; г) все вище перераховані.
22. Техніка виконання базового кроку “V-Step”:
- а) рух на платформу на рахунок 8. На “вверх-вверх”, той, що займається ставить ноги на ширині плечей на краї платформи. Відстань між ступнями дорівнює довжині лави. На “вниз-вниз” з обертотом слід крокувати на інший бік платформи;
б) рух на платформу на рахунок 4. На “вверх-вверх” той, що займається ставить ноги на ширині плечей на краї платформи. На рахунок “вверх-вверх” ноги спускаються на підлогу – ступні разом;
в) рух на платформу на рахунок 4. На “вверх-вверх” той, що займається ставить ноги на ширині плечей на краї платформи. Відстань між ступнями дорівнює довжині лави (ступні – біля країв платформи). На рахунок “вниз-вниз” ноги спускаються на підлогу – ступні разом;
г) залежно від положення ступу.
23. Початкове положення при виконанні базового кроку “V-Step”:
- а) ноги разом; б) ноги на ширині плечей;

- в) одна нога попереду, інша ззаду; г) все вище перераховані.
24. Техніка виконання базового кроку “Tap Down”:
- а) кроки зі ступу на підлогу, зі зміною ноги;
 - б) приставляння стопи з платформи на підлогу. Нога злегка стосується підлоги, переносити на неї вагу тіла не слідє.;
 - в) приставляння стопи з платформи на підлогу. Ступня підводиться на носок, готуючись зробити наступний крок на платформу ;
 - г) приставляння стопи з платформи на підлогу. Нога злегка стосується підлоги, переносити на неї вагу тіла не слідє. Ступня підводиться на носок, готуючись зробити наступний крок на платформу.
25. Техніка виконання базового кроку “Tap Up”:
- а) крок робиться з підлоги на центр платформу. Нога злегка стосується платформи, вагу тіла переносити на неї не слід;
 - б) крок робиться з підлоги на платформу. Нога злегка стосується платформи, вагу тіла переносити на неї не слід;
 - в) крок робиться з підлоги на платформу;
 - г) залежить від положення платформи.
26. Техніка виконання базового кроку “knee up” на степ платформи:
- а) виконується на 4 рахунку, на раз крок на платформу, на два коліно у верх, на три крок на підлогу, на чотири ноги разом;
 - б) виконується на 2 рахунку, на раз крок на платформу, на два коліно у верх;
 - в) виконується на 2 рахунку, на раз крок на платформу центр тяжіння по середині, на два коліно у верх;
 - г) виконується на 4 рахунку, на раз крок на платформу центр тяжіння по середині, на два коліно у верх, на три крок на підлогу центр тяжіння по середині, на чотири коліно у верх.
27. Кінцеве положення при виконанні базового кроку “knee up”:
- а) ноги разом; б) ноги на ширині плечей;
 - в) одна нога на полу, інша в зігнутому положенні, п'ята прагне до сідниці;
 - г) все вище перераховані.
28. Техніка виконання базового кроку “Repeater”:
- а) цикл на 4 рахунків. Одна нога, опорна, стоїть на платформі, на ній зосереджена вага тіла; в цей час інша нога кілька разів підряд виконує один і той же рух;

б) цикл на 8 рахунків. Одна нога, опорна, стоїть на платформі, на ній зосереджена вага тіла; в цей час інша нога кілька разів підряд виконує один і той же рух;

в) цикл на 8 рахунків. Одна нога, опорна, стоїть на платформі, центр тяжіння між стоп; в цей час інша нога кілька разів підряд виконує один і той же рух;

г) залежить від положення платформи.

29. Початкове положення при виконанні базового кроку “Repeater”:

а) ноги разом;

б) ноги на ширині плечей;

в) одна нога попереду, інша ззаду;

г) все вище перераховані.

30. Техніка виконання базового кроку “Turn Step”:

а) цикл на 4 рахунки. При підйомі ліва нога розвертається, так що ви дивитеся вже не на бічну стіну (у кут), а на фронтальну стіну. Нога злегка зігнута. Далі піднімається права нога і теж розвертається, ви відставляєте її до іншого краю платформи по довжині, переносячи на неї вагу. Той, що тепер займається дивиться на фронтальну стіну. Ліва нога знову розвертається і опускається на підлогу – по ту ж сторону платформи, звідки починався цикл, але з іншого боку. Далі розвертається і спускається права нога з “тепом вниз”;

б) цикл на 4 рахунки. На раз права нога ставиться на середину платформи з обертом тулуба на 90°, на два – ліва нога ставиться разом к лівої, з обертом тулуба на 90°, на три – права нога ставиться на підлогу, з обертом тулуба на 90°, на чотири – ноги разом, з обертом тулуба на 90°;

в) цикл на 8 рахунків. На 1-2 виконуються кроки на степ, на 3-4, кроки на підлогу з іншого боку платформи. На 5-6 – кроки на платформу, на 7-8 кроки на підлогу з іншого боку платформи;

г) залежить від положення платформи.

31. Техніка виконання базового кроку “T-step”:

а) цикл на 4 рахунку. Попереднє положення на платформі. На рахунок “раз” права нога спускається з платформи убік. На рахунок “два” ліва нога спускається убік так, щоб платформа виявилася між ногами. На рахунок “три” права нога піднімається на платформу. На рахунок “чотири” ліва нога піднімається на платформу;

б) цикл на 8 рахунків. На рахунок “раз” права нога піднімається на платформу. На рахунок “два” ліва нога піднімається на платформу. На

рахунок “три” права нога ставиться на бік платформи, на рахунок “чотири” ліва нога ставиться на бік платформи. На рахунок “п’ять” права нога ставиться на середину на платформу, на рахунок “шість” – ліва нога. На рахунок “сім” права нога спускається на підлогу – назад. На рахунок “вісім” ліва нога спускається на підлогу. Таким чином, ви повертаєтеся у вихідну позицію;

в) цикл на 8 рахунків. На рахунок “раз” права нога піднімається на платформу. На рахунок “два” ліва нога піднімається на платформу. На рахунок “три” права нога спускається з платформи убік, на рахунок “чотири” ліва нога спускається убік так, щоб платформа виявилася між ногами. На рахунок «п’ять» права нога піднімається назад на платформу, ліва нога. На рахунок “сім” права нога спускається на підлогу – назад. На рахунок “вісім” ліва нога спускається на підлогу. Таким чином, ви повертаєтеся у вихідну позицію;

г) залежить від положення платформи.

32. Укажіть, як рекомендується згибати коліно при виконанні базових кроків в степ-аеробіки:

а) не більш 45° ; б) не менше 60° ; в) не більше 90° ;

г) залежить від положення платформи.

33. Що таке хореографія:

а) елементі, яки виконують під музичний супровід;

б) під хореографією розуміється все те, що відноситься до мистецтва танцю: класичного, народного, історико-побутового (салонного), джазового, модерн і ін.;

в) танці, яки виконують професійні хореографи;

г) під хореографією розуміється все ті елементи, яки можливо виконувати як по одинці, так і у групах.

34. Структурні компоненти хореографії:

а) елемент – комбінації;

б) комбінації – з’єднання – різновиди елементів – елемент;

в) елемент – різновиди елементів – з’єднання – комбінації;

г) не має значення.

35. Чи відрізняється техніка виконання елементів в танцювальній аеробіці, від техніки виконання елементів в інших видах аеробіки:

- а) так; б) ні; в) іноді; г) не має значення.
36. На чії музичні пріоритети повинен звертати увагу інструктор вибираючи музику для танцювальної аеробіки:
- а) адміністратора; б) свої; в) клієнтів;
г) все вище перераховані.
37. Музичний супровід на уроках танцювальної аеробіки має бути:
- а) без слів; б) зі словами;
в) лише англійською мовою; г) не має значення.
38. При методі “кладання” вправи в комбінацію з’єднуються так:
- а) на початку багато разів повторюється той або інший елемент ногами, потім продовжуючи виконувати його, додається рух руками. Потім можна ускладнювати за рахунок зміни напрямі, темпі і т.п. Далі переходять до іншого елемента;
- б) при цьому з’єднання складається завжди з двох вправ. Спочатку виконується і багато разів повторюється вправа “А”, потім “Б”, знов повертаємося до вправи “А” і сполучаємо його з вправою “Б”. Кожна вправа повторюється багато разів. Розучується нова вправа “В”. Потім слідує тренування з’єднання “Б-В” (вправа “А” не повторюється), далі слідує – “Г” і т.д.;
- в) у комбінації повторюються не окремі вправи, а з’єднання їх;
- г) найбільш складної організації різних елементів хореографії в аеробіці. Між окремими комбінаціями виключаються паузи, вони наповнюються простими елементами.
39. При блок-методі вправи в комбінацію з’єднуються так:
- а) на початку багато разів повторюється той або інший елемент ногами, потім продовжуючи виконувати його, додається рух руками. Потім можна ускладнювати за рахунок зміни напрямі, темпі і т.п. Далі переходять до іншого елемента;
- б) при цьому з’єднання складається завжди з двох вправ. Спочатку виконується і багато разів повторюється вправа “А”, потім “Б”, знов повертаємося до вправи “А” і сполучаємо його з вправою “Б”. Кожна вправа повторюється багато разів. Розучується нова вправа “В”. Потім слідує тренування з’єднання “Б-В” (вправа “А” не повторюється), далі слідує – “Г” і т.д.;

- в) у комбінації повторюються не окремі вправи, а з'єднання їх;
г) найбільш складної організації різних елементів хореографії в аеробіці. Між окремими комбінаціями виключаються паузи, вони наповнюються простими елементами.
40. Крок “Мамбо” виконується із початкового положення:
а) ноги разом; б) права нога попереду лівої;
в) ноги нарізно; г) все вище перераховані.
41. Крок “Мамбо” закінчується у положенні:
а) ноги разом; б) одна нога попереду другої;
в) ноги нарізно; г) все вище перераховані.
42. На скільки рахунків виконується крок “Мамбо”:
а) 2; б) 3; в) 4; г) немає значення.
43. Елемент – це:
а) найменша закінчена дія; б) закінчена дія;
в) найменша, але разом з тим цілком закінчена рухова дія;
г) дія, яка має кінець.
44. Структура елементу – це:
а) основна дія і закінчення; б) почало, основна дія і закінчення;
в) почало і закінчення; г) почало і основна дія.
45. Які шляхи створення різновидів елементів виділяються в аеробіці:
а) вертикальне переміщення загального центру тяжіння (додавання пружинистих рухів);
б) горизонтальне переміщення тіла. Рухи можуть виконувати з просуванням вперед, назад, в сторони, по діагоналі, по дузі;
в) зміна площини виконання рухів. Рухи можуть виконуватися у фронтальній площині, сагітальній і горизонтальній площинах;
г) все вище перераховані.
46. При I етапі в складанні учбових комбінацій виконується:
а) безпосереднього складання комбінації на певну кількість рахунків (на 32, 64 рахунки і т. п.) з урахуванням динамічних акцентів в музиці. Слід враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки, а також танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, а інші на 4 рахунки;

- б) підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовленості групи, з одного боку, і відповідати поставленим завданням – з іншою;
- в) вибір методики для навчання комбінації і “розкладання” комбінації по повчальній методиці;
- г) вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежатиме темп виконання, характер, емоційна дія на тих, що займаються.

47. При II етапі в складанні учбових комбінацій виконується:

- а) безпосереднього складання комбінації на певну кількість рахунків (на 32, 64 рахунки і т. п.) з урахуванням динамічних акцентів в музиці. Слід враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки, а також танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, а інші на 4 рахунки;
- б) підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовленості групи, з одного боку, і відповідати поставленим завданням – з іншою;
- в) вибір методики для навчання комбінації і “розкладання” комбінації по повчальній методиці;
- г) вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежатиме темп виконання, характер, емоційна дія на тих, що займаються.

48. При III етапі в складанні учбових комбінацій виконується:

- а) безпосереднього складання комбінації на певну кількість рахунків (на 32, 64 рахунки і т. п.) з урахуванням динамічних акцентів в музиці. Слід враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки, а також танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, а інші на 4 рахунки;
- б) підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовленості групи, з одного боку, і відповідати поставленим завданням – з іншою;
- в) вибір методики для навчання комбінації і “розкладання” комбінації по повчальній методиці;
- г) вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежатиме темп виконання, характер, емоційна дія на тих, що займаються.

49. При IV етапі в складанні учбових комбінацій виконується:

- а) безпосереднього складання комбінації на певну кількість рахунків (на 32, 64 рахунки і т. п.) з урахуванням динамічних акцентів в музиці. Слід враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки, а також танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, а інші на 4 рахунки;
- б) підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовленості групи, з одного боку, і відповідати поставленим завданням – з іншою;
- в) вибір методики для навчання комбінації і “розкладання” комбінації по повчальній методиці;
- г) вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежатиме темп виконання, характер, емоційна дія на тих, що займаються.

50. Техніка виконання базового кроку “марш”:

- а) спина пряма, руки працюють довільно, крок виконується з шкарпетки на п’яту;
- б) спина пряма, плечі опущені, руки працюють по дузі вперед, назад за ліктем, крок виконується з п’яти на шкарпетку;
- в) спина пряма, плечі опущені, руки працюють по дузі вперед, назад за ліктем, крок виконується з “пружиною”;
- г) спина пряма, руки працюють довільно, крок виконується з “пружиною”.

51. Базовий крок “марш” виконується за напрямком:

- а) тільки вперед;
- б) тільки назад;
- в) по колу;
- г) все вище перераховані.

52. Техніка виконання базового кроку “step teach”:

- а) виконується на два рахунку, на раз крок у бік, на два приставити ноги разом;
- б) виконується на чотири рахунку, на раз крок у бік, на два приставити ноги разом, на три крок у інший бік, на чотири приставити ноги разом;
- в) виконується на два рахунку, на раз крок у бік центр тяжіння по середині, на два приставити ноги разом;
- г) виконується на чотири рахунку, на раз крок у бік центр тяжіння по середині, на два приставити ноги разом, на три крок у інший бік центр тяжіння по середині, на чотири приставити ноги разом.

53. Базовий крок “step teach” виконується за напрямком:

- а) тільки вперед; б) тільки назад; в) тільки у бік;
г) все вище перераховані.

54. Початкове положення при виконанні базового кроку “step teach”:

- а) ноги разом; б) ноги на ширине плечей;
в) одна нога попереду, інша ззаду; г) все вище перераховані.

55. Кінцеве положення при виконанні базового кроку “step teach”:

- а) ноги разом; б) ноги на ширине плечей;
в) одна нога попереду, інша ззаду; г) все вище перераховані.

56. Техніка виконання базового кроку “open step”:

- а) виконується на два рахунку, на раз крок у бік, на два приставити ноги разом;
б) виконується на чотири рахунку, на раз крок у бік, на два приставити ноги разом, на три крок у інший бік, на чотири приставити ноги разом;
в) виконується на два рахунку, на раз крок у бік центр тяжіння по середині, на два нога ставиться на шкарпетку;
г) виконується на чотири рахунку, на раз крок у бік центр тяжіння по середині, на два нога ставиться на шкарпетку, на три крок у інший бік центр тяжіння по середині, на чотири нога ставиться на шкарпетку.

57. Базовий крок “open step” виконується за напрямком:

- а) тільки вперед; б) тільки назад; в) тільки у бік; г) все вище перераховані.

58. Початкове положення при виконанні базового кроку “open step”:

- а) ноги разом; б) ноги на ширине плечей;
в) одна нога попереду, інша ззаду; г) все вище перераховані.

59. Кінцеве положення при виконанні базового кроку “open step”:

- а) ноги разом; б) ноги на ширине плечей;
в) одна нога попереду, інша ззаду; г) все вище перераховані.

60. Техніка виконання базового кроку “knee up”:

- а) виконується на два рахунку, на раз крок у бік, на два коліно у верх;
б) виконується на чотири рахунку, на раз крок у бік, на два коліно у верх, на три крок у інший бік, на чотири коліно у верх;
в) виконується на два рахунку, на раз крок у бік центр тяжіння по середині, на два коліно у верх;

г) виконується на чотири рахунку, на раз крок у бік центр тяжіння по середині, на два коліно у верх, на три крок у інший бік центр тяжіння по середині, на чотири коліно у верх.

61. Техніка виконання базового кроку “W step”:

а) виконується на два рахунку, на раз крок у бік, на два приставити ноги разом;

б) виконується на чотири рахунку, на раз крок у бік, на два приставити ноги разом, на три далі за напрямком крок бік, на чотири приставити ноги разом;

в) виконується на два рахунку, на раз крок у бік центр тяжіння по середині, на два приставити ноги разом;

г) виконується на чотири рахунку, на раз крок у бік центр тяжіння по середині, на два приставити ноги разом, на три далі за напрямком крок центр тяжіння по середині, на чотири приставити ноги разом.

62. Базовий крок “W teach” виконується за напрямком:

а) тільки вперед;

б) тільки назад;

в) тільки у бік;

г) все вище перераховані.

63. Початкове положення при виконанні базового кроку “W teach”:

а) ноги разом;

б) ноги на ширине плечей;

в) одна нога попереду, інша ззаду;

г) все вище перераховані.

64. Кінцеве положення при виконанні базового кроку «W teach»:

а) ноги разом;

б) ноги на ширине плечей;

в) одна нога попереду, інша ззаду;

г) все вище перераховані.

65. При виконання базового кроку “W teach” в проміжному положенні стопи ставляться:

а) окремо;

б) разом;

в) п'яти разом, шкарпетки нарізно;

г) п'яти нарізно, шкарпетки разом.

66. Вправу носить локальний характер, якщо при його виконанні задіяно.

а) не більше 30% м'язів нашого тіла;

б) від 30 до 70% м'язів нашого тіла;

в) близько 40 – 50% м'язів нашого тіла;

г) більше 70% м'язів нашого тіла.

Шкала правильних відповідей на тестові питання
для оцінювання сформованості когнітивного компоненту готовності майбутніх
фахівців з фізичного виховання та спорту
до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	Б	23	Г	45	Г
2	Г	24	Г	46	Б
3	А	25	В	47	Г
4	Г	26	А	48	А
5	А	27	Г	49	В
6	А	28	Б	50	В
7	В	29	Г	51	Г
8	В	30	В	52	В
9	В	31	В	53	Г
10	А	32	В	54	А
11	Г	33	Б	55	А
12	Г	34	В	56	В
13	В	35	А	57	В
14	Б	36	Б	58	А
15	В	37	Г	59	Б
16	А	38	В	60	В
17	Б	39	Г	61	Г
18	В	40	Г	62	Г
19	А	41	Б	63	А
20	Б	42	А	64	А
21	Г	43	В	65	Б
22	Б	44	Б	66	А

ДОДАТОК Р
МЕТОДИКИ ДЛЯ ОЦІНКИ
ПРОФЕСІЙНО-ДІЯЛЬНІСНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Таблиця Р. 3.1

Бланк-форма для визначення психосоціального портрету
майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту та його готовності до
здійснення професійної діяльності у сфері “Людина - Людина” [229].

П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

№ п/п	Питання	Відповіді	
		“Так”	“Немає
1	Чи вважаєте Ви, що в багатьох Ваших знайомих поганий характер?		
2	Чи дратують Вас повсякденні обов’язки?		
3	Чи вірите Ви, що Ваші друзі віддані Вам?		
4	Чи неприємно Вам, коли незнайома людина говорить Вам «ти»?		
5	Чи здатні Ви вдарити собаку або кішку?		
6	Чи часто Ви приймаєте ліки?		
7	Чи часто Ви міняєте магазини, у які ходите за покупками?		
8	Чи продовжуєте Ви відстоювати свою точку зору, зрозумівши, що помилилися?		
9	Чи обтяжують Вас суспільні обов’язки?		
10	Чи здатні Ви чекати більше 5 хв. людини, що спізнюється на зустріч, не проявляючи при цьому нетерпіння?		
11	Чи часто Вам спадає на думку думка про Вашу невдачливість?		
12	Чи зберегли Ви фігуру в порівнянні з минулим?		
13	Чи здатні Ви з посмішкою сприймати підшучування друзів?		
14	Чи подобатися Вам сімейне життя?		
15	Чи злопам’ятні Ви?		
16	Чи не здається Вам, що клімат зіпсувався й погода в будь-якому сезоні якась нетипова?		
17	Чи трапляється Вам із самого ранку бути в поганому настрої?		
18	Чи дратує Вас сучасний живопис?		
19	Чи набридає Вам присутність у будинку чужих дітей більше години?		

Бланк теста-опитувальника "Чи вмiсте Ви себе контролювати?"

П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

№	Зміст питання	Відповіді	
		"Так"	"Ні"
1	Мені здається важким наслідувати інших людей.		
2	Я б, мабуть, міг (ла) при нагоді звалити дурня, щоб привернути увагу або побавити навколишніх.		
3	З мене міг (ла) би вийти непоганий(ая)ой артист(ка).		
4	Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.		
5	У компанії я рідко виявляюся в центрі уваги.		
6	У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся зовсім по-різному.		
7	Я можу відстоювати тільки те, у чому щиро переконаний(а).		
8	Щоб превстигнути в справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути такою людиною, яким мене очікують побачити.		
9	Я можу бути дружелюбн(ой)ым з людьми, яких я не виношу.		
10	Я завжди так(ая)ой, як(ой) їм здаюся.		

Таблиця К.3.4

Бланк-самооцінки сформованості фізичних якостей студентів, майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту (в адаптації Є. З. Добродуб)

П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

Зміст		Рівень навчальних досягнень			
		Низький «2»	Середній «3+4»	Високий «5»	
Біг на, хв., сек.: хлопці 3000 м дівчата 1500 м		більше 14,20 більше 7,45	14,20-13,20 7,45-7,00	12,20 6,45	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата		менше 28 менше 13	28-32 13-15	37 17	
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата		32 30	37-44 35-39	50 44	
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, разів: Юнаки Дівчата		10 5	12-13 6-8	15 10	
Продольний випад на праву та ліву ногу, руки на колінах або на підлозі (виконуються пружинні рухи)		4 рухи з нахилом корпусу вперед, руки на підлозі	4-8 рухи без нахилу корпусу вперед, руки на колінах	12 рухів без нахилу корпусу вперед, руки на колінах	
Вис на шведській стінці з утриманням кута 90°		3-5 сек.	6-10 сек.	11 сек. та довше	
Нахил тулуба вперед із положення стоячі ноги нарізно. Коліна не згинати.		Підлоги торкаються пальці без утримання	Підлоги торкаються пальці або долоні торкаються підлоги; утримання 2-3 рахунка	Долоні торкаються підлоги утримання 4 рахунків	
Кроль на грудях	25м, с	хлопці дівчата	19,6 і більше 22,1 і більше	16,6–19,5 18,1–22,0	16,5 і менше 18,0 і менше
	50м, с	хлопці дівчата	40,1 і більше 42,1 і більше	36,1–40,0 36,1–42,0	36,0 і менше 36,0 і менше
	100м, с	хлопці дівчата	82,6 і більше 88,1 і більше	79,1–82,5 82,6–88,0	1,19,0 і менше 1,22,5 і менше
	Кроль на спині	25м, с	хлопці дівчата	23,1 і більше 27,1 і більше	21,1–23,0 24,1–27,0
	100м, с	хлопці дівчата	87,1 і більше 92,1 і більше	82,5–87,0 85,1–92,0	1.22.0 і менше 1.25.0 і менше
	Брас	25м, с	хлопці дівчата	24,1 і більше 30,1 і більше	22,1–24,0 25,1–30,0
	50м, с	хлопці дівчата	45,1 і більше 50,1 і більше	41,1–45,0 45,1–50,0	41.0 і менше 45.0 і менше
		100м, с	хлопці дівчата	100,0 і більше 105,1 і більше	95,0–99,5 97,0–104,0
Наклон вперед, см			-5 і более	0- +5	+10

Послідовність виконання вправ
при визначенні координаційних здібностей

Перший рахунок від 1 до 8		Перший рахунок від 1 до 8	
1	Стрибок на двох, ліва рука на пояс	1	Стрибок на двох, ліва рука вгору
2	Стрибок на двох, права рука на пояс	2	Стрибок на двох, права рука вгору
3	Стрибок на двох, ліва рука до плеча	3	Стрибок на двох, ліва рука до плеча
4	Стрибок на двох, ліва рука до плеча	4	Стрибок на двох, ліва рука до плеча
5	Стрибок на двох, ліва рука вгору	5	Стрибок на двох, ліва рука на пояс
6	Стрибок на двох, права рука вгору	6	Стрибок на двох, права рука на пояс
7	Стрибок на двох, два хлопки	7	Стрибок на двох, два хлопки руками
8	руками над головою	8	по стегнах

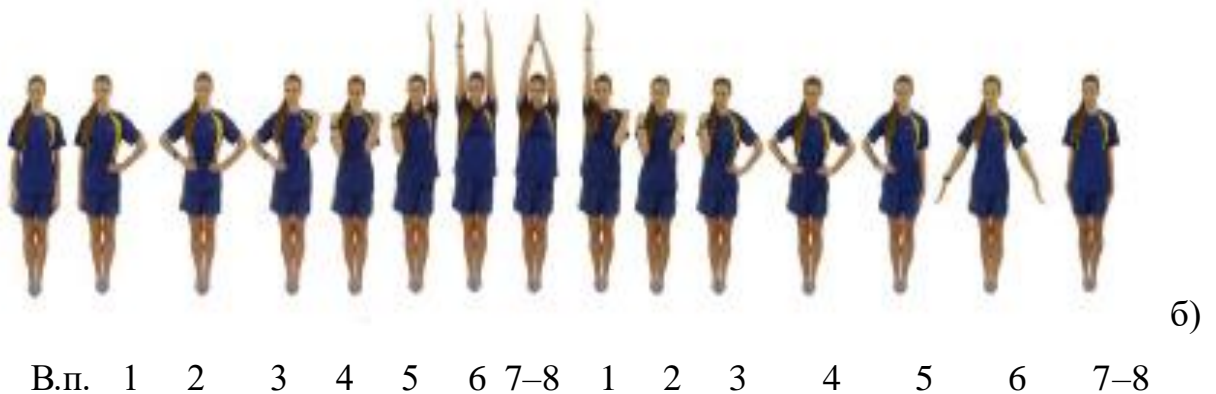
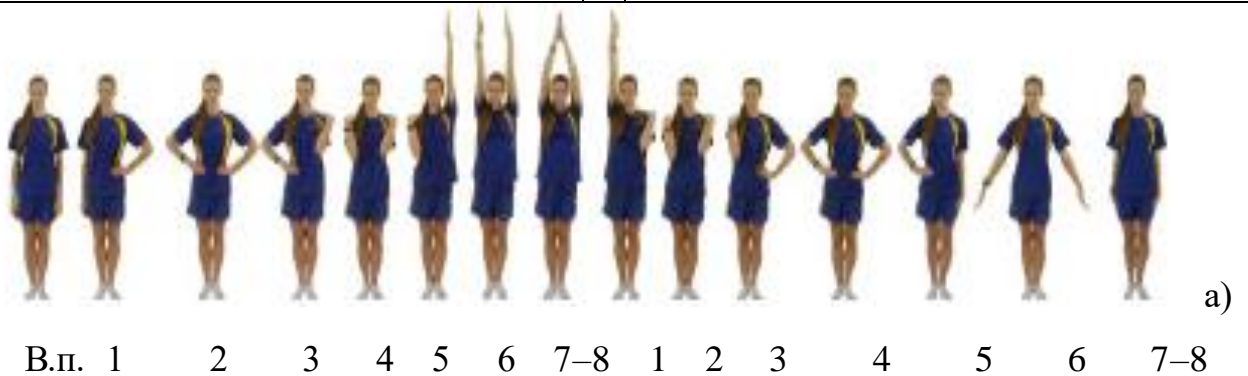


Рис. Р.3.1 Послідовність виконання комплексу вправ для визначення координаційних здібностей (класичний варіант реалізації тестових вправ)

Примітка: а) проба координація; б) проба зі стрибками

Послідовність та якість виконання вправ
при визначенні координаційних здібностей (в модифікації Є.З. Добродуб)

Перший рахунок від 1 до 8		Перший рахунок від 1 до 8	
1	Стрибок ноги нарізно, ліва рука на пояс	1	Стрибок ноги нарізно, ліва рука до плеча
2	Стрибок ноги разом, права рука на пояс	2	Стрибок на двох, права рука до плеча
3	Стрибок ноги нарізно, ліва рука до плеча	3	Стрибок ноги нарізно, ліва рука на пояс
4	Стрибок ноги разом, ліва рука до плеча	4	Стрибок на двох, ліва рука на пояс
5	Стрибок ноги нарізно, ліва рука вгору	5	Стрибок ноги нарізно, ліва рука вниз
6	Стрибок ноги разом, права рука вгору	6	Стрибок на двох, права рука вниз
7	Стрибок ноги нарізно, два хлопки руками над головою	7	Стрибок ноги нарізно, два хлопки руками по стегнах
8	Стрибок ноги разом, хлопок над головою	8	Стрибок ноги разом, два хлопки руками по стегнах



Рис. Р. 3.2 Послідовність виконання комплексу вправ для визначення координаційних здібностей (в інтерпретації Є.З. Добродуб)

ДОДАТОК С
МЕТОДИКИ ДЛЯ ОЦІНКИ
САМООЦІННОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Таблиця С. 3.1

Бланк опитувальника для визначення
 “Комунікативних та організаторських здібностей” (КОЗ -2)

П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

№	Зміст питання	Відповіді	
		“Так”	“Ні”
1	Є чи у вас прагнення до вивчення людей і встановленню знайомств із різними людьми?		
2	Чи подобається вам займатися суспільною роботою?		
3	Чи довго вас турбує почуття образи, заподіяної вам ким-небудь із ваших товаришів?		
4	Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?		
5	Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?		
6	Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?		
7	Чи вірно, що вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за яким-небудь іншим заняттям, чим з людьми?		
8	Якщо виникли деякі перешкоди в здійсненні ваших намірів, то чи легко вам відмовитися від своїх намірів?		
9	Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старше вас за віком?		
10	Чи любите ви придумувати або організовувати зі своїми товаришами різні ігри й розваги?		
11	Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?		
12	Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які потрібно було б виконати сьогодні?		
13	Чи легко вам вдається встановлювати контакти й спілкуватися з незнайомими людьми?		
14	Чи прагнете ви домогтися, щоб ваші товариші діяли відповідно до вашої думки?		
15	Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?		

Продовження таблиці С. 3.1

16	Чи вірно, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?		
17	Чи прагнете ви при зручному випадку познайомитися й поговорити з новою людиною?		
18	Чи часто в рішенні важливих справ ви приймаєте ініціативу на себе?		
19	Чи дратують вас оточуючі люди, і чи хочеться вам побути одному?		
20	Чи правда, що ви звичайно погано орієнтуєтесь в незнайомій для вас обстановці?		
21	Чи подобається вам постійно перебувати серед людей?		
22	Чи виникає у вас подразнення, якщо вам не вдається закінчити почата справа?		
23	Чи випробовуєте ви утруднення, якщо доводиться проявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?		
24	Чи правда, що ви стомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?		
25	Чи любите ви брати участь у колективних іграх?		
26	Чи часто ви проявляєте ініціативу при рішенні питань, що зачіпають інтереси ваших товаришів?		
27	Чи правда, що ви відчуваєте себе непевно серед незнайомих людей?		
28	Чи вірно, що ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?		
29	Чи думаєте, що вам не представляє особливої праці внести пожвавлення в малознайому групу?		
30	Чи приймаєте ви участь у суспільній роботі в школі (на виробництві)?		
31	Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?		
32	Чи вірно, що ви не прагнете обстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте товаришами?		
33	Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши в незнайомий колектив?		
34	Чи охоче ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?		
35	Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить упевнен і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?		
36	Чи часто ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?		
37	Чи вірно, що у вас багато друзів?		
38	Чи часто ви виявляєтесь в центрі уваги своїх товаришів?		
39	Чи часто ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?		
40	Чи правда, що ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?		

Бланки теста-опитувальника “Чи і Ви привабливі?”

П.І.Б.: _____ Курс: _____ ВНЗ: _____

№	Зміст питання	Відповіді	
		“Так”	“Ні”
1	Ви спокійно сприймаєте неприємні для вас новини?		
2	Для вас велике значення має настрій людини, з яким ви спілкуєтеся?		
3	Чи можете ви з посмішкою відповідати на неприємні питання?		
4	Ви часто зауважуєте на собі піднесені погляди навколишніх?		
5	Вам подобається дивитися на своє відбиття в дзеркалі?		
6	Ви завжди поводитися невимушено з незнайомими людьми?		

ДОДАТОК Т
РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Таблиця Т. 3.1

Динаміка показника сформованості мотивації “МПДВП”

Група		Кількість студентів	Середнє значення ознаки “МПД”	квадратичне відхилення середнього	похибка середнього	Ймовірність	t роз.	t теор.
визначення сформованості мотивації досягнення “МД”								
1	Контрольна	42	чоловіки			0,95	4,96	>2,01
			119,91	15,84	5,48			
			126,96	14,79	4,03			
			жінки			0,95	4,9	>2,01
			111,26	24,87	5,81			
			120,68	23,97	6,05			
2	Основна	56	чоловіки			0,95	13,4	>2,01
			124,19	25,8	8,26			
			169,14	25,06	20,11			
			жінки			0,95	7,21	>2,01
			103,86	16,42	6,41			
			127,93	15,51	10,73			
показника сформованості мотивації “МПДВ”								
1	Контрольна	42	10,29	4,86	2,95	0,95	4,11	>2,01
			12,81	5,25	2,07			
2	Основна	56	10,16	4,35	2,36	0,95	6,21	>2,01
			13,14	5,88	2,71			

Таблиця Т.3.2

Динаміка оволодіння теоретичними знаннями “ТЗПд”

Група		Кількість студентів	Середнє значення ознаки “ТЗ”	Середнє квадратичне відхилення середнього значення	Середня похибка середнього значення	Ймовірність	t роз.	t теор.
1	Контрольна	42	11,83	16,24	2,51	0,95	0,99	<2,01
			15,52	19,56	3,02			
2	Основна	56	13,35	12,34	1,65	0,95	2,85	>2,01
			24,75	23,65	3,16			

Таблиця Т. 3.3

Динаміка показника набуття професійно важливих умінь і навичок майбутніми фахівцями з фізичної реабілітації “ПУІН”

Група		Кількість студентів	Середнє значення ознаки “ТЗ”	Середнє квадратичне відхилення середнього значення	Середня похибка середнього значення	Ймовірність	t роз.	t теор.
1	Контрольна	42	11,47	13,71	2,12	0,95	0,89	<2,01
			12,88	15,33	2,37			
2	Основна	56	14,83	13,29	1,78	0,95	1,33	<2,01
			20,68	18,79	2,51			

Таблиця Т. 3.4

Динаміка показника “КОЗіП”

Група		Кількість студентів	Середнє значення ознаки “ТП”	кватратичне відхилення середнього	Середня похибка середнього значення	Ймовірність	t роз.	t теор.
1	Контрольна	42	2,63	3,16	0,49	0,95	1,74	<2,01
			3,29	3,92	0,6			
2	Основна	56	3,35	3,04	0,41	0,95	3,27	>2,01
			4,31	3,9	0,52			

Таблиця Т. 3.5

Зміна середніх значень досліджуваних показників

Група	Кількість студентів	Середнє значення ознаки "ТЗ"	Середнє квадратичне відхилення середнього значення	Середня похибка середнього значення	Ймовірність	t роз.	t теор.
показника сформованості мотивації "ЗСiМВП"							
Контрольна	42	2,4	3,51	0,54	0,95	5,03	>2,01
Основна	56	11,96	13,64	1,82			
оволодіння теоретичними знаннями "ТЗПД"							
Контрольна	42	3,77	9,04	1,39	0,95	3,55	>2,01
Основна	56	11,54	12,63	1,69			
набуття професійно важливих умінь і навичок "ПУiН"							
Контрольна	42	1,48	2,64	0,41	0,95	4,77	>2,01
Основна	56	5,85	6,15	0,82			
сформованості показника "КОЗiП"							
Контрольна	42	1,03	1,68	0,26	0,95	0,04	<2,01
Основна	56	1,02	1,39	0,19			

Таблиця Т. 3.6

Розподіл критерію Стюдента за всіма показниками сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту

№	Тест	Критерії Стюдента (трасп.)				
		Еп.~ Кп.	Кп.~ Кк.	Еп.~ Ек.	Ек.~ Кк.	$\Delta(Ек - Еп) \sim$ $\Delta(Кк - Кп)$
1	мотиваційний	1,48	0,31	1,48	2,46*	5,03*
2	когнітивний	0,51	0,99	2,85	2,11*	3,55*
3	професійно-діяльнісний	1,30	0,84	0,82	1,54	0,04
4	самооцінний	1,13	0,89	1,33	1,28	1,50
5	інтегративний показник сформованості готовності	1,21	0,47	1,72	2,26*	4,77*

Динаміка досліджуваних інтегральних показників
сформованості готовності майбутніх фахівців
з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності
в центрах оздоровчого фітнесу в контрольній та основній групах

Кількість студентів основної групи, n=56			Кількість студентів контрольної групи, n=42			Ймовірність	теор.	теор.
Середнє значення ознаки	Середнє квадратичне відхилення середнього	Середнє похибка середнього	Середнє значення ознаки	Середнє квадратичне відхилення середнього	Середнє похибка середнього			
на початок "ЗСіМВІП"								
36,2	32,57	4,35	26,57	31,47	4,86	0,95	1,48	<2,01
на кінець "ЗСіМВІП"								
48,16	44,03	5,88	28,76	34,02	5,25	0,95	2,46	>2,01
на початок "ТЗПД"								
13,35	12,34	1,65	11,83	16,24	2,51	0,95	0,51	>2,01
на кінець "ТЗПД"								
24,75	23,65	3,16	15,52	19,56	3,02	0,95	2,11	>2,01
на початок на початок "ПУіН"								
14,83	13,29	1,78	11,47	13,71	2,12	0,95	1,21	>2,01
на кінець "ПУіН"								
20,68	18,79	2,51	12,88	15,33	2,37	0,95	2,26	>2,01
на початок "КОЗіП"								
3,35	3,04	0,41	2,63	3,16	0,49	0,95	1,13	<2,01
на кінець "КОЗіП"								
4,31	3,9	0,52	3,29	3,92	0,6	0,95	1,28	<2,01



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Шмідта, 4, м. Бердянськ, Запорізька обл. 71100
 E-mail: rektor@bdpu.org; www.bdpu.org

Тел. +3 8(06153) 3-62-44, факс +3 8(06153) 4-74-68
 Код ЄДЗПОУ 02125220

04.02.13 № 58-47/2485

На № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Добродуб Євгенії Зіновіївни,

*аспіранта кафедри управління навчальними закладами та педагогіки вищої школи
 Класичного приватного університету та старшого викладача кафедри
 теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного
 університету,*

*на тему "Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та
 спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу"
 за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти*

Результати наукових досліджень Добродуб Євгенії Зіновіївни щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу впроваджено в навчально-виховний процес факультету фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету впродовж лютого 2012 року.

Автор розробив комплект навчально-методичних матеріалів, до якого увійшли навчальні програми з дисциплін "Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)", "Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)", "Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ аеробіка)" та "Музритміка та хореографія". В процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту використані навчальні посібники з "Педагогічна практика", "Теорія та методика оздоровчого фітнесу" та "Музритміка та хореографія", які дозволили ознайомити студентів з навчально-методичним забезпеченням з цих дисциплін. Для оцінки якості знань студентів нами були використані тести з дисциплін "Теорія та методика оздоровчого фітнесу" і "Музритміка та хореографія" розроблені автором відповідно до навчально-модульних програм.

Було проведено анкетування студентів та викладачів для з'ясування рівня професійної готовності майбутніми фахівців з фізичного виховання та спорту до формування готовності їх професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу

Отже, підсумковий аналіз результатів дослідження дозволів зробити висновок про високий науково-педагогічний рівень та практичну спрямованість досліджень Добродуб Євгенії Зіновіївни.

Ректор БДПУ



В.А Зарва



УКРАЇНА

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, МСП-41, 69600, Україна
тел.: (061) 764-45-46, факс: (061) 228-75-08, e-mail: zv@znu.edu.ua, Код ЄДРПОУ 02125243

15.03.2013 № 86/01-25

Довідка

на № _____

*про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Добродуб Євгенії Зіновіївни,
аспіранта кафедри управління навчальними закладами та педагогіки вищої школи
Класичного приватного університету, старшого викладача кафедри теоретичних основ
фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету,
на тему "Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до
професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу"
за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти*

У Запорізькому національному університету протягом 2010-2012 років було використано результати наукових досліджень старшого викладача кафедри теорії та методики фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету Добродуб Євгенії Зіновіївни, щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Розроблений автором комплект навчально-методичних матеріалів, які включають навчальні програми з дисциплін "Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)", "Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)", "Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ аеробіка)" та "Музритміка та хореографія" застосовувалися в навчальному процесі зі студентами фізичного виховання. Під час підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту використовувались навчальні посібники з "Теорія та методика оздоровчого фітнесу" та "Музритміка та хореографія", які дозволили модернізувати навчальний процес з цих дисциплін. Для оцінки якості знань студентів нами були використані тести з дисциплін "Теорія та методика оздоровчого фітнесу" і "Музритміка та хореографія" які розроблені автором відповідно до навчально-модульних програм.

Було проведене педагогічне дослідження серед студентів щодо оцінювання ефективності формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

Для з'ясування рівня професійної готовності до формування готовності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту було проведено анкетування студентів та викладачів.

Отже, підсумковий аналіз результатів дослідження дозволяють зробити висновок про високий науково-педагогічний рівень та практичну спрямованість досліджень Добродуб Євгенії Зіновіївни.

Ректор



М.О. Фролов

**Класичний
Приватний
Університет**

Україна, 69002 тел. (061) 764-57-15
м. Запоріжжя, (0612) 63-99-73
Жуковського, 70 "Б" факс (061) 764-57-15
(061) 220-10-02



**CLASSIC
PRIVATE
UNIVERSITY**

70 "B", Zhukovskogo st., tel. (061) 764-57-15
69002 Zaporizhzhia, (0612) 63-99-73
UKRAINE fax (061) 764-57-15
(061) 220-10-02

№ 612

“17” 03 20 13 р.

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Добродуб Євгенії Зіновіївни,

аспіранта кафедри управління навчальними закладами та педагогіки вищої школи
Класичного приватного університету та старшого викладача кафедри теоретичних
основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету,
на тему “Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту
до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу”
за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти

Результати наукових досліджень щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу впроваджено в навчально-виховний процес Класичного приватного університету впродовж лютого 2012 року.

Розроблений автором комплект навчально-методичних матеріалів, до якого увійшли навчальні програми з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (танцювальна аеробіка)”, “Теорія та методика оздоровчого фітнесу (степ аеробіка)” та “Музритміка та хореографія”. В процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту використані навчальні посібники з “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” та “Музритміка та хореографія”, які дозволили ознайомити студентів з навчально-методичним забезпеченням з цих дисциплін. Для оцінки якості знань студентів нами були використані тести з дисциплін “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” і “Музритміка та хореографія” розроблені автором відповідно до навчально-модульних програм.

Для з'ясування рівня професійної готовності до формування готовності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту було проведено анкетування студентів та викладачів.

Отже, підсумковий аналіз результатів дослідження уможливив зробити висновок про високий науково-педагогічний рівень та практичну спрямованість досліджень Добродуб Євгенії Зіновіївни.

Ректор
Класичного приватного університету
Доктор наук з державного управління, професор



В.М. Огаренко