

ПРАКТИЧНА РОБОТА №7

ТЕМА: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

ПЛАН:

Завдання 1. Визначити основні види професійної діяльності фітнес-тренера.

Завдання 2. Визначити основні стилі професійної діяльності фітнес-тренера.

Завдання 3. Подайте стисло характеристику знанням, умінням, навичкам і професійно-важливим якостям викладача з фітнесу.

Діяльність – це регульована свідомістю психічна й рухова активність людини, викликана соціально значущими мотивами. Поняття про діяльність уведене й обґрунтоване відомими вченими-психологами Л. С. Виготським, О. Н. Леонтьєвим, С. Л. Рубінштейном.

Реалізація професійної діяльності фітнес-тренера відбувається через три основні етапи: підготовчий, виконавчий та оціночно-контрольний.

Підготовчий етап характеризується постановкою мети і завдань, розробкою плану досягнення мети і вибору способів та засобів для її реалізації.

Виконавчий етап полягає в практичній реалізації наміченого, контролі дій учнів, своєї поведінки, у долатті труднощів, що виникають під час заняття.

Оціночно-контрольний етап професійної діяльності фітнес-тренера пов'язаний з аналізом проведеного заняття, з виявленням причин невдач і внесенням коректив до плану діяльності при її повторному виконанні.

Будь-яка професійна діяльність складається з комплексу специфічних дій: гностичної, конструктивної, проектувальної, організаторської, комунікативної (Н. В. Кузьміна). До цього ряду О. В. Петунін та Є. П. Ільїн додають специфічний для фізкультурної діяльності компонент – руховий.

Гностична діяльність фітнес-тренера припускає пізнання: аналіз змісту та способів здійснення рекреативно-оздоровчого процесу; вивчення можливостей і здібностей людини; вікових, статевих та індивідуальних особливостей; результатів власної діяльності; вивчення ефективності форм організації тренування й методів навчання; розвиток рухових якостей і вдосконалення функціональних можливостей.

Проектувальна діяльність зумовлена плануванням системи тренувань відповідно до віку, стану здоров'я, особливостей фізичного розвитку й підготовленості; визначенням методів ведення заняття; складанням календарного плану тренувань на тривалий термін; визначенням найбільш раціональних прийомів оволодіння новими вправами.

Конструктивна діяльність спрямована на формування знань та вмінь з виконання фізичної та вольової діяльності, здорового способу життя; відбір вправ і складання конспектів майбутніх занять відповідно до мети й завдань рекреативно-оздоровчого тренування.

Організаторська діяльність складається з реалізації на практиці проектів/планів фітнес-тренера; організації діяльності учасників рекреативно-оздоровчого процесу, спрямованості на реалізацію поставлених перед заняттям завдань; звернення уваги на найважливіші моменти рекреативно-оздоровчого тренувального процесу та їхніх пояснень; здійснення індивідуального підходу.

Комунікативна діяльність фітнес-тренера виражається в спілкуванні з контингентом; організації взаємин; установленні й підтримці контактів; обміні інформацією.

Рухова діяльність визначається в усебічному розвитку фізичних здібностей фітнес-тренера, що зумовлює його професійні можливості, сприяючи формуванню авторитету.

У кожного фітнес-тренера в структурі діяльності є головний компонент. У той же час, структура діяльності будь-якого викладача по мірі зростання його професійної майстерності може видозмінюватися. Відбувається процес переструктуризації діяльності. На думку С. І. Кудінова у викладача з високою майстерністю провідне місце посідає гностичний компонент, а у викладача з низьким рівнем майстерності – комунікативний.

Опора тренера-викладача на найсильніші боки своєї діяльності формує його індивідуальний стиль роботи. Він є сукупністю загальних та індивідуальних способів роботи, що дозволяють фахівцеві максимально використовувати свої позитивні якості й компенсувати недоліки.

У результаті проведених досліджень (З. Н. Вяткіна) було встановлено, що у викладачів фізичного виховання з високим рівнем педагогічної майстерності в конструктивному, організаторському й комунікативному компонентах діяльності є стійкі особливості, зумовлені властивостями нервової системи, проявляються на заняттях різної спрямованості, при вирішенні педагогічних завдань. Можна припустити, що ці особливості є вираженням типологічно зумовленого стилю професійної діяльності, сформованого в процесі праці. Залежно від провідної ролі конструктивного, організаторського або комунікативного компонентів діяльності, а також від співвідношення орієнтовної й

виконавчої діяльності, були виділені три стилі, зумовлені типологічними властивостями нервової системи, які можна спостерігати в тренерів з фітнесу: комунікативно-організаторський, конструктивно-організаторський, конструктивно-комунікативний.

Комунікативно-організаторський стиль діяльності властивий викладачам сильного рухливого типу нервової системи.

Його основними ознаками є:

- ✓ стислість і лаконічність плану, схемна конспекту заняття;
- ✓ швидкість і чіткість організації групи;
- ✓ творчий і різноманітний характер ведення заняття, схильність до імпровізації;
- ✓ використання різноманітних форм і засобів спілкування (гумор, жарт, міміка тощо);
- ✓ виразність, емоційність мови.

Конструктивно-організаторський стиль діяльності властивий викладачам з сильною інертною нервовою системою.

Для нього характерні:

- ✓ ретельна підготовка до майбутнього заняття;
- ✓ відповідність заняття наміченому плану;
- ✓ повнота й точність пояснення виконуваних вправ;
- ✓ контроль за якістю виконання вправ, указівок;
- ✓ рівномірний темп ведення тренування;
- ✓ стандартність засобів спілкування;
- ✓ стійкий, переважно спокійний, тон звернення до людей, які займаються.

Конструктивно-комунікативний стиль діяльності притаманний викладачам зі слабким типом нервової системи.

Його основні ознаки:

- ✓ підвищена відповідальність при підготовці й проведенні тренування;
- ✓ ретельність у відборі матеріалу;
- ✓ завчасна підготовка до заняття;
- ✓ відповідність заняття наміченому плану;
- ✓ підвищена увага до організації тренування;
- ✓ вдалий вибір місця й раціональні переміщення в залі;
- ✓ посилений контроль за точністю виконання вправ, команд і розпоряджень;
- ✓ використання системи індивідуальних завдань;

- ✓ рівний, спокійний, переважно доброзичливий тон звернення до людей, які займаються.

Отже, індивідуальний стиль діяльності слугує способом реалізації творчого потенціалу тренера-викладача, що істотно впливає на успішність його професійної діяльності.

Робота тренера-викладача з фітнесу буде більш ефективною при наявності в нього певного обсягу знань, умінь та навичок.

Знання є одним з чинників, що визначають можливості фахівця в його професійно-педагогічній діяльності. Ерудиція викладача з фітнесу складається із загальних і спеціальних знань.

Загальні знання характеризують світогляд і загальну культуру фахівця. Слабка обізнаність може призвести до втрати викладачем авторитету або до втрати контингенту групи.

До спеціальних знань зараховують психолого-педагогічні, медико-біологічні й фізкультурні. Важливими є знання, які отримує фахівець з фітнесу при аналізі роботи, узагальненні отримуваних відомостей.

Спеціальні знання розділяють на теоретичні, практичні й методичні.

Теоретичні знання торкаються історії фізичної культури, закономірностей роботи організму людини, біомеханічних закономірностей рухових дій, принципів навчання тощо.

Практичні знання фахівця з фітнесу стосуються знань техніки виконання тієї або тієї вправи.

Методичні знання пов'язані з технологіями навчання й виконання фізичних вправ. Уміння характеризуються практичним володінням способами виконання окремих дій або діяльністю загалом відповідно до правил і мети діяльності (Є. П. Ільїн). Уміння фахівця діляться на конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні й рухові.

Конструктивні вміння проявляються в плануванні діяльності й побудові навчального матеріалу. Організаторські вміння пов'язані з умінням організувати свою діяльність та діяльність тих, хто займається.

Комунікативні вміння – це вміння спілкуватися. Вони підрозділяються на три групи: власне комунікативні, дидактичні та ораторські вміння.

Власне комунікативні вміння полягають в умінні викладача вступати в контакт з людьми, будувати ділові й особисто-емоційні стосунки.

Дидактичні вміння пов'язані з умінням викладача пояснити вправу й уміння роботи методичні зауваження та вказівки щодо правильного її виконання.

Ораторські вміння потрібні викладачеві для здійснення освітньої функції. Для цього фахівець повинен мати велику ерудицію й культуру мовлення.

Гностичні вміння включають уміння використовувати навчально-методичну й наукову літературу, уміння проводити елементарні дослідження й аналізувати їх результати.

Рухові вміння представлені технікою виконання фізичних вправ викладачем з фітнесу. Правильний показ вправи визначає ефективність оздоровчо-тренувального процесу.

Професійно важливі якості фахівця з фітнесу підрозділяють на такі групи: світоглядні, моральні, комунікативні, вольові, інтелектуальні, психомоторні.

Світогляд викладача проявляється в почутті відповідальності за отриманий результат у процесі оздоровчо-тренувальної діяльності.

Моральні якості знаходять прояв у поведінці фахівця. Вони представлені гуманізмом, чесністю, вимогливістю, оптимізмом тощо.

Комунікативні якості проявляються в товариському, ввічливому, доброзичливому ставленні до тих, хто займається, у процесі спілкування з ними. До цих якостей належить також і педагогічний такт.

Вольові якості представлені витримкою, наполегливістю, терплячістю, рішучістю.

Інтелектуальні якості допомагають викладачеві знаходити правильні рішення в педагогічних ситуаціях, зумовлюють ефективність його творчості, пошук нових шляхів у своїй професійній діяльності.

Психомоторні якості особливою мірою потрібні тренерам з фітнесу, оскільки демонстрація вправ вимагає великої фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції. З віком фізичні здібності регресують, тому їх потрібно постійно підтримувати на належному рівні. Для цього необхідно дотримуватись рухового режиму, харчування, гігієни здоров'я.

Успішність тренувально-педагогічної діяльності багато в чому залежить від авторитету фітнес-тренера.

Авторитет фахівець завойовує в результаті вдосконалення своєї педагогічної майстерності. Авторитет професіонала в галузі фізичної культури і спорту залежить від знань і вмінь у цій сфері, а також від спортивного статусу тренера в минулому.

Завдання для самостійної роботи:

1. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу: методичні прийоми візуального управління групою.
2. Методичні прийоми: дзеркальний показ; показ спиною.
3. Методи навчання фізичних вправ (цілісний, розчленовано-конструктивний).