

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ВІДЕОМАТЕРІАЛУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ, ЯКІ ПРОЙШЛИ СПЕЦКУРС «БАЗОВОЇ АЕРОБІКИ»

Калініченко О. М.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто використання навчального відеоматеріалу для покращення підготовки інструкторів з оздоровчої аеробіки, які пройшли базовий курс підготовки. Для підготовки висококваліфікованих фахівців з оздоровчої аеробіки, що володіють широким арсеналом практичних навиків організації і проведення фізкультурно-оздоровчих занять з різним контингентом населення, великим обсягом знань по різних аспектах педагогіки, психології, фізіології, гігієни, фізичного виховання і економіки необхідні сучасні інноваційні технології.

Ключові слова: відеоматеріал, інструктор аеробіки, базова аеробіка, курси підвищення кваліфікації.

Аннотація. Калініченко Е. Н. Перспективы использования учебного видеоматериала для повышения профессионального мастерства инструкторов, которые прошли курс «Базовой аэробики». Рассматривается использование учебного видеоматериала для улучшения подготовки инструкторов по оздоровительной аэробике, которые прошли базовый курс подготовки. Для подготовки высококвалифицированных специалистов по оздоровительной аэробике, которые владеют широким арсеналом практических навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с разным контингентом населения, большим объемом знаний по разным аспектам педагогики, психологии, физиологии, гигиены, физического воспитания и экономики необходимы современные инновационные технологии.

Ключевые слова: видеоматериал, инструктор аэробики, базовая аэробика, курсы повышения квалификации.

Abstract. Kalinichenko E. Prospects of the use of educational video data for the increase of professional trade of instructors, which completed course on «Base to the aerobics». In the article talked about the use of educational video data for the improvement of preparation of instructors on a health aerobics, which passed the base course of preparation. For preparation of highly skilled specialists on a health aerobics, which own the wide arsenal of practical skills of organization and leadthroughs of the athletic-health reading with the different contingent of population, own the large volume of knowledge on the different aspects of pedagogic, psychology, physiology, hygiene, physical education and economy, modern innovative technologies are needed.

Key words: video data, instructor of aerobics, base aerobics, courses of in-plant training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне життя характеризується критичним станом здоров'я людей, низьким рівнем їх рухової активності. У даний час захопленість заняттями аеробікою та фітнесом набуває усе більш

масового характеру. Зростає кількість не лише тих, хто займається, але і фітнес-центрів і оздоровчих клубів. У Харкові налічується велика кількість спортивних організацій, що надають оздоровчі послуги населенню. Але, як виявив аналіз ринку, надання оздоровчих послуг населенню іде частіше від некваліфікованих

© Калініченко О. М. 2011



або недостатньою мірою грамотних інструкторів та тренерів даного виду діяльності. Часто пропонуються такі програми занять та дозування вправ в них і навантаження, що наносять шкоду організму тих, хто займається.

Тому необхідна підготовка висококваліфікованих фахівців з оздоровчої аеробіки та фітнесу, що володіють широким арсеналом практичних навиків організації і проведення фізкультурно-оздоровчих занять з різним контингентом населення, володіють великим обсягом знань з різних аспектів педагогіки, психології, фізіології, гігієни, фізичного виховання і економіки.

Існуюча програма підготовки фахівців з аеробіки та фітнесу не в повній мірі дає можливість випустити кваліфікованих інструкторів, бо в ній не використовуються новітні технології та методики навчання і не розглядаються нові сучасні засоби підготовки фахівців в даному напрямку. Тому загальноприйнята програма спецкурсу [2] потребує деяких змін.

У зв'язку з цим назріла необхідність у розробці базового спецкурсу з підготовки професійних фахівців з аеробіки та фітнесу або підвищення кваліфікації працюючих інструкторів, створення теоретичних і навчальних відеоматеріалів у цій області [1; 3; 5].

Тому нами була запропонована спеціальна навчальна програма з оздоровчої аеробіки та фітнесу з використанням відеоматеріалів для ефективного навчання та підготовки або перепідготовки майбутніх та існуючих інструкторів даної галузі фізичного виховання.

Метою дослідження було визначення ефективності використання навчального відеоматеріалу в програмі спецкурсу «Базової аеробіки» для підвищення професійної підготовки майбутніх інструкторів з аеробіки та фітнесу на базі Харківської державної академії фізичної культури.

Об'єктом дослідження є навчально-організаційний процес професійної підготовки майбутніх інструкторів з аеробіки та фітнесу на базі Харківської державної академії фізичної культури.

Методи і організація дослідження. При цьому дослідженні використовувалися наступні методи дослідження: педагогічне спостереження, контрольні тести, експертне оцінювання (незалежні фахівці-експерти оцінювали професійні якості майбутніх інструкторів з наступних критеріїв: зовнішній вигляд, спортивна форма, емоційність і музичність, термінологія і жестикуляція, техніка рухів, методика навчання вправам і комбінаціям, логічність включення вивчених нових елементів у зв'язці аеробіки), математико-статистична обробка результатів дослідження.

Педагогічне дослідження проводилося на базі Харківської державної академії фізичної культури. У дослідженні брали участь дві групи майбутніх інструкторів з фітнесу, контрольна і експериментальна, по 12 осіб в кожній.

У ході дослідження були проведені: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передових методик, розробка навчального відеоматеріалу з підготовки майбутніх інструкторів з аеробіки та фітнесу (види аеробіки, структура занять, основні базові кроки, варіанти зразкових комплексів аеробіки).

Контрольна група експерименту займалася за програмою спецкурсу «Базової аеробіки» (в обсязі 72

години) [2]. А в експериментальній групі у програму даного спецкурсу «Базової аеробіки» ще був включений розроблений нами навчальний відеоматеріал, де майбутнім інструкторам пропонувалося проаналізувати техніку базових кроків, методику побудови комплексів аеробіки, термінологію, жестикуляцію провідних фахівців у даної області.

Результати дослідження. На основі загальноприйнятої методики підготовки інструкторів з оздоровчої аеробіки та фітнесу [2] та включення у програму даного спецкурсу розробленої нами методики з використанням навчального відеоматеріалу, експертна комісія оцінювала випробовуваних за 10-бальною шкалою:

- 10–8 балів – високий рівень;
- 7–5 балів – середній;
- 4–2 бали – низький рівень.

Для виявлення ефективності впливу навчального відеоматеріалу на професійну майстерність майбутніх інструкторів було проведено математико-статистичну обробку визначення достовірності відмінностей по Т-критерію Уайта [4].

Аналіз рівня професійної підготовки майбутніх інструкторів з оздоровчої аеробіки та фітнесу дозволяє констатувати факт, що на початку експерименту контрольна і експериментальна група знаходилися приблизно на одному рівні, оскільки не виявлено достовірних відмінностей за основними показниками.

Результати розрахунку достовірності відмінностей показників професійного рівня підготовки майбутніх інструкторів у контрольній і експериментальній групах у кінці експерименту наведені в табл. 1.

Відмінності між отриманими результатами виявилися по основних критеріях достовірні при $p < 0,05$; недостовірні лише в критеріях: «Емоційність» і «Жестикуляція» ($p > 0,05$).

Отже, в даному випадку можна зробити висновок про те, що використання розробленого нами навчального відеоматеріалу виявилось ефективним засобом підвищення рівня професійної підготовки майбутніх інструкторів з оздоровчої аеробіки та фітнесу.

При аналізі отриманих даних досліджень була виявлена динаміка показників професійного рівня підготовки інструкторів з оздоровчої аеробіки та фітнесу.

Значні зміни показників професійного рівня підготовки майбутніх інструкторів представлені в табл. 2.

Висновки:

1. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що для підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців необхідно використовувати сучасні інформаційні технології.

2. Розроблений нами навчальний відеоматеріал дозволяє краще освоювати теоретичні знання, практичні вміння і використовувати їх в майбутній професійно-педагогічній діяльності.

3. У результаті дослідження була виявлена динаміка результатів професійного рівня підготовки майбутніх інструкторів з оздоровчої аеробіки та фітнесу в обох групах: в експериментальній – приріст показників значно вищий, ніж в контрольній групі.

Перспективи. Подальший напрямок досліджень буде направлений на підвищення професійної майстерності майбутніх інструкторів з аеробіки та фітнесу шляхом змагання між ними з використанням спеціального знаряддя та приладів.

Таблиця 1

Порівняльні результати показників професійного рівня майбутніх інструкторів, які пройшли спецкурс «База аеробіка»

Критерії	Групи	\bar{X}	Ранг (R)	Критерій Уайта (T)	p
Зовнішній вигляд, спортивна форма	Е	9,1	197,5	102,5	<0,05
	К	8,6	102,5		
Емоційність	Е	9,2	177	123	>0,05
	К	9,0	123		
Музичність	Е	9,2	193	107	<0,05
	К	8,8	107		
Упевненість	Е	9,2	211,5	88,5	<0,05
	К	8,5	88,5		
Командний голос, термінологія	Е	8,9	222	78	<0,05
	К	7,7	78		
Жестикуляція	Е	7,1	179,5	120,5	>0,05
	К	6,7	120,5		
Показ вправ	Е	8,1	222	78	<0,05
	К	6,5	78		
Техніка рухів	Е	7,8	186,5	113,5	<0,05
	К	7,2	113,5		
Методи розучування комбінацій	Е	8,1	204,5	95,5	<0,05
	К	7,1	95,5		
Методика навчання комбінацій	Е	8,2	206,5	93,5	<0,05
	К	7,2	93,5		

Таблиця 2

Приріст показників професійного рівня підготовки майбутніх інструкторів з аеробіки та фітнесу, %

Критерії оцінки	Контрольна група	Експериментальна група
Командний голос, термінологія	10,5	22,3
Показ вправ	4,9	20,4
Методи розучування комбінацій	14,1	20,6
Зовнішній вигляд, спортивна форма	2,5	7,3
Емоційність	11	14,3
Музичність	10	14,5
Упевненість	12,1	18,7
Жестикуляція	4,1	7,6
Техніка рухів	11,7	16,5
Методика навчання комбінацій	10,2	19,4

Література:

- Колесник І. С. Повышение профессионализма тренера по ФК / И. С. Колесник // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5 – С. 36–38.
- Лисицкая Т. С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т. С. Лисицкая, А. В. Кувшинников // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 34–36.
- Мякиченко Е. Б. Аэробика / Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова // Теория и практика проведения занятий. – М., 2006. – 255 с.



4. Петров П. К. Математико-статистическая обработка результатов педагогических исследований: учеб. пособие / П. К. Петров // УдГУ. – Ижевск, 2006. – 86 с.

5. Петров П. К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: монография. – М., Ижевск: УдГУ, 2003. – 447 с.