**УДК 378.4:796**

**ХАРАКТЕРИСТИКА КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

**І ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК  
ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

**Синиця Т.О.**

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

*sinicata@ukr.net*

**Синиця С.В.**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

[*sinicasv@ukr.net*](mailto:sinicasv@ukr.net)

Навчання в університеті є важливим етапом у становленні кваліфікованого фахівця та передбачає впровадження отриманих знань умінь та здібностей під час практичної діяльності [3]. Отримавши знання та уміння після навчання в університеті студенти повинні бути готовими до своєї професійної діяльності морально, фізично та психологічно [1]. Так, майбутні фахівці з оздоровчої аеробіки повинні бути готовими до роботи у фітнес-клубі, спілкуватися з відвідувачами занять, різними за темпераментом, освітою, вихованням тощо.

У процесі здійснення професійної діяльності, окрім якісного проведення групових та персональних занять оздоровчої аеробіки, фахівці під час першого знайомства мають володіти комунікативними здібностями для того щоб справити позитивне враження про себе та провести первинний інструктаж. Останній спрямований на інформування відвідувачів занять про техніку виконання рухів, спрямування окремих занять та отримання інформації про рівень їх фізичної підготовленості тощо [2].

Структура проведення первинного інструктажу складається з: привітання та знайомства; обговорення бажаного результату, встановлення цілей і завдань для відвідувача оздоровчих занять; визначення спортивних чи оздоровчих вподобань того, хто займається; встановлення спортивного та фітнес досвіду; вивчення результатів лікарського (медико-біологічного) контролю (наявності травм та захворювань, показань чи протипоказань до занять, застосування лікарських або фітнес препаратів тощо); проведення інструктажу з техніки безпеки; проведення 1-2 простіших фізіологічних (наприклад підрахунок ЧСС до навантаження та після 20 присідань за 30 с), функціональних тестів, або антропометричних вимірів за вибором; короткого опробування (для попереднього ознайомлення з рухами аеробіки) з тим, хто займається, деяких нескладних рухів основних видів оздоровчої аеробіки (класичної аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки тощо) під музичний супровід; ознайомлення з основними командами та міжнародними жестами, які застосовуються в практиці оздоровчої аеробіки; ознайомлення зі спеціальним обладнанням, що застосовується під час оздоровчих занять; ознайомлення з програмою і розкладом занять, надання рекомендацій щодо кількості занять на тиждень, місяць тощо; надання рекомендацій щодо застосування раціонального харчування (споживання води) в період тренувального процесу; надання рекомендацій щодо підбору одягу та взуття для занять оздоровчою аеробікою [2].

Мета – встановити рівень комунікативних здібностей та психологічної готовності студенток до здійснення професійної діяльності.

Дослідження проводилося наприкінці другого року навчання. Студенткам було запропоновано бути присутніми під час проведення первинного інструктажу досвідченими фахівцями та надано спеціальний навчально-методичний матеріал з цього питання [2]. Зазначимо, що теми з розвитку комунікативних здібностей в обсязі 6 год. винесено на самостійне опрацювання студенток.

Кожна студентка проводила первинний інструктаж тривалістю від 30 до 60 хвилин. Групу тих, з ким проводили інструктаж, складали студентки, які не належали до експериментальної групи. Їх попередньо підготували і кожній роздали завдання, спрямоване на створення нестандартної педагогічної ситуації під час проходження первинного інструктажу. Наприклад, дозволяли собі виявити незадоволення з приводу запропонованої програми занять, поставити під сумнів компетентність фахівця з будь-якого питання тощо.

Наприкінці первинного інструктажу кожній студентці експерти запропоновували розв’язати декілька педагогічних ситуацій. З урахуванням їхньої розв’язки, оцінили психологічну підготовленість студенток ЕГ та КГ до практичної діяльності (*табл. 1*).

*Таблиця 1* – Показники рівня проведення первинного інструктажу студентками за результатами методу експертних оцінок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Критерій** | **Середній бал, х** |
| 1 | Культура спілкування | 4,7 |
| 2 | Етикет | 4,7 |
| 3 | Вміння визначати морфо-функціональні особливості тіла людини та проводити тестування фізичних якостей | 4,6 |
| 4 | Методична підготовленість майбутнього фахівця | 4,7 |
| 5 | Організаційна підготовленість майбутнього фахівця | 4,7 |
| 6 | Психологічна підготовленість майбутнього фахівця до розв’язання педагогічних ситуацій під час первинного інструктажу та за завданням експертів | 4,7 |

Культуру спілкування експерти оцінювали за чотирма основними її функціями: комунікативною, психологічною, пізнавальною та організаційною, а також у двох мовних різновидах – монолозі та діалозі. Результати дослідження показали, що студентки отримали середній бал 4,7.

У процесі оцінювання вміння дотримуватися правил етикету враховували наявність його чотирьох складників: вербальний етикет, міміка та жести (кінесика), просторова етика (проксеміка), етикетна атрибутика. Студентки за цим критерієм мали середній бал 4,7.

Визначення морфо-функціональних особливостей тіла людини передбачало застосування комплексу методів для визначення соматометричних, фізіометричних і соматоскопічних ознак. Дослідження ступеня розвитку фізичних якостей включало використання комплексу тестів, які відповідають стандартним вимогам щодо об’єктивності, інформативності, надійності, наявності шкал оцінок, доступності, місця і часу проведення. Вищезазначені критерії студенток експерти оцінили у 4,6 балів.

Оцінка методичної підготовленості студенток складалася з таких критеріїв: правильний підбір засобів оздоровчої аеробіки (вправи, обладнання, музичні фонограми тощо), надання рекомендацій щодо видів занять і дозування навантаження, роз’яснення команд та жестів, оцінка технічності виконання рухів студентками і тими, хто займаються, первинне поєднання рухів з музикою та достовірність оцінки рухової підготовленості тих, хто займаються (підготовчий рівень, основний, високий та спортивний), рекомендації щодо застосування раціонального харчування. Методична підготовленість студенток була оцінена у 4,7 бали.

Організаційну підготовленість майбутнього фахівця перевіряли за ступенем сформованості вміння надавати рекомендації щодо властивостей спеціального обладнання, розкладу занять, розміщення фахівця та групи на танцювальному майданчику, техніки безпеки, рекомендацій із підбору одягу та взуття (гігієни) тощо. Оцінка цих умінь у студенток відповідала 4,7 бали.

Визначення рівня психологічної підготовленості майбутнього фахівця до розв’язання педагогічних ситуацій здійснювалася в два етапи.

На першому етапі, під час проведення первинного інструктажу, студенткам доводилося вирішувати нестандартні педагогічні ситуації, що були навмисне створені відвідувачами. Оцінювалося вміння студенток перетворити педагогічну ситуацію в педагогічну задачу, а також рівень розвитку у них особистісно-професійних якостей, зокрема: швидкості реакції та мислення, кмітливості, оперативної пам’яті, самоконтролю, врівноваженості.

На другому етапі, після закінчення первинного інструктажу, студентки за завданням експертів розв’язували запропоновані педагогічні ситуації, самостійно перетворюючи їх на педагогічні задачі, відповідно до визначеної мети. На цьому етапі, як і на попередньому, визначали рівень вияву відповідних умінь та особистісно-професійних якостей учасників експерименту, але, за умов відсутності відвідувачів, відводилося порівняно більше часу для аналізу педагогічних ситуацій і можливості запропонувати кілька варіантів їхнього ефективного вирішення. Студентки впоралися з завданнями та отримали 4,7.

Оцінки експертів свідчать, що рівень комунікативної та психологічної підготовленості під час проведення первинного інструктажу наступний. Середній бал за визначеними критеріями оцінювання становив 4,7 у студенток. Отримані дані підтверджують ефективність використання експериментальної програми дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)».

Результати проведеного дослідження показують, що запропонована експериментальна програма підготовки фахівців з фізичного виховання до проведення занять з оздоровчої аеробіки суттєво впливає на формування в майбутніх фахівців таких важливих компонентів як комунікативна та психологічна підготовленість. Вони суттєво доповнюють професійно-прикладну підготовленість студенток до майбутньої професійної діяльності.

**Список використаних джерел:**

1. Колесник И. С. Повышение профессионализма тренера как один из ведущих факторов роста спортивного мастерства спортсменов / И. С. Колесник // Теория и методика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 36–37.
2. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця. – Львів, 2018. – 236 с.
3. Церковна О. В. Структура комплексной профессионально-прикладной физической підготовки студентов высших учебных заведений технического профиля / О. В. Церковна, Л. Н. Барыбина, А. И. Клименко // Научные исследования, наноситемы и ресурсосберегающие технологи в стройиндустрии (XVIII научные чтения) : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Белгород, 2007. – Ч. 12. – С. 122–125.