

УДК 796.071.43

Корносенко О.К.

СПЕЦИФІКА Й ФУНКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

У статті обґрунтовано взаємопов'язані і взаємодоповнюючі професійні функції фітнес-тренера. Вони зорієнтовані, насамперед, на соціальне замовлення суспільства й представляють цілісну структуру його діяльності. До функцій професійної діяльності фітнес-тренера відносимо: конструктивно-проектувальні, організаційно-управлінські, гностичні, комунікативні, рухові, іміджево-презентативні, аналітико-діагностичні, адміністративно-господарські.

Ключові слова: фітнес-тренер, функції, професійна діяльність.

Постановка проблеми. Основним завданням фітнесу є здійснення оздоровчого впливу на організм людини, але шляхи цього впливу різноманітні, як і запити суспільства, вони різняться змістом, темпом, характером виконуваних вправ, структурою уроку. У міру того, як модернізуються вже існуючі і розробляються нові програми, до професійної компетентності тренера висуваються все більш серйозні вимоги. Зі збільшенням популярності фітнес-програм розширюються й межі фітнес-індустрії, що призводить до конкуренції. Конкурентоспроможність визначається якістю та різноманітністю надання оздоровчих послуг, щоб їх задовольнити фітнес-тренер повинен володіти особливими якостями, які багато в чому визначають його здатність ефективно формувати у людей мотивацію до занять. Саме здатність мотивувати людей до рухової активності є основним джерелом розвитку фітнес-індустрії. Проте, незважаючи на популярність фітнесу й донині доволі фрагментарно обґрунтовано професійні функції, які повинен виконувати фітнес-тренер.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам моделювання професійної діяльності фахівців фізкультурно-оздоровчої галузі, вивченню їхніх професійних і соціальних функцій присвячені роботи Г. Бабушкіна, Д. Калашнікова, В. Корецького, Є. Пухасвої, Л. Сідневої та ін. [1; 3; 5; 6]; структура й функції професійної діяльності фітнес-тренера розглядалися в роботах Г. Бабушкіна, М. Батищевої, А. Деркача, А. Ісаєва, О. Кібальник та ін [1; 2; 4]. Учені наголошують, що з кожним роком зростає потреба у фахівцях широкого профілю, здатних мобільно й гнучко використовувати знання з різних галузей і видів діяльності в обраній професії. Аналіз літератури свідчить про відсутність єдиних вимог до діяльності й обов'язків фітнес-тренера, розроблені науковцями функції з часом застарівають, до того ж фітнес-індустрія постійно розвивається, висуваючи все нові вимоги до підготовленості фахівців.

Мета – обґрунтувати функції професійної діяльності фітнес-тренера.

Виклад основного матеріалу дослідження. У швидкозмінних ринкових умовах, діяльність фітнес-тренера може бути представлена у вигляді цілісної структури, яку складають наступні взаємопов'язані і взаємодоповнюючі функції: конструктивно-проектувальні, організаційно-управлінські, гностичні, комунікативні, рухові, аналітико-діагностичні, іміджево-презентативні, адміністративно-господарські.

Конструктивно-проектувальні функції діяльності фахівця фізичної культури в галузі оздоровчого фітнесу включають:

- здійснення підбору конкретних видів і форм організації рухової активності для різних груп населення, підбір вправ відповідно до віку та фізичної підготовленості людей;
- узгодження вправ з музикою, уміння органічно розміщувати їх у комплексі (закінчення однієї вправи має бути початком іншої);
- використання різних методів навчання вправ (вцілому і по частинах, заміни, скорочення тощо), проведення заняття з підготовленою групою імпровізаційним способом, тобто внесення зміни у заздалегідь складений комплекс по ходу заняття, коригування ступіню навантаження залежно від рівня підготовленості людей;
- володіння методикою складання комбінацій з окремих рухових дій у підготовчій і основній частинах уроку, дотримуватися логічної послідовності у вивченні і виконанні вправ, навантажувати послідовно різні групи м'язів;
- застосування методів формування фізичних якостей в різних частинах заняття: під час розминки, заминки, стретчингу, калістеніки (силового партерного тренування), тощо.

- перспективне планування стратегічних, тактичних, оперативних завдань, пов'язаних з організацією масових фізкультурно-оздоровчих заходів: фітнес-марафонів, показових виступів, активного відпочинку різних груп населення;
- здійснення поточного, оперативного, етапного планування тренувального процесу;
- підбір оптимальних засобів й методів вирішення завдань на основі всебічного аналізу їх позитивного і негативного впливу на учасників тренувального процесу.



Рис. Функції професійної діяльності фітнес-тренера

Організаційно-управлінські функції діяльності полягають у наступному:

- організувати людей до початку заняття, виявити поточний стан здоров'я чи ознайомитися з історією хвороби людей, які відвідують групові або персональні заняття (отримана інформація допоможе попередити виникнення суттєвих функціональних порушень в організмі, які можуть призвести до загострення існуючих хвороб), підготувати обладнання та музичний супровід, ознайомити з метою уроку, принести воду і заохочувати до цього інших;

- оглядати, і за потребою, рекомендувати новачкам тип спортивної форми і взуття (тренер повинен допомогти у підборі одягу і взуття, в якому б людина почувала себе комфортно, яке б підходило для конкретних видів групових або персональних програм), режим харчування;

- створювати мотиваційно-навчальну атмосферу на занятті;

- пунктуальність, як організаційна риса особистості (вчасно розпочате і закінчене заняття привчає людей до дисциплінованості, дозволяє точно розрахувати час відведений на заняття в цілому й окремих його частини);

- здійснювати організацію взаємодії між різними фізкультурно-оздоровчими закладами.

Організаторські функції вимагають здібностей оцінювати обстановку, приймати рішення і домагатися їх виконання. Вони залежать від цілого комплексу особистісних якостей тренера (швидкості і гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості, почуття відповідальності).

Іміджево-презентативні функції діяльності фахівця фізичної культури в галузі оздоровчого фітнесу потребують:

- знань про базові формати занять (степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, слайд-аеробіки тощо), умінь розповісти про них людям, запропонувати, відповідно до рівня підготовленості, один із форматів;

- мати презентабельний зовнішній вигляд: спортивний одяг повинен бути охайним, модним, безпечним і підходити по стилю до формату заняття, який проводить тренер (хіп-хоп, степ-аеробіка, пілатес, тощо);

- презентувати на майстер-класах нові фітнес-програми, робити рекламу;

- артистичність, як риса особистості, що дозволяє зацікавити своєю програмою і підтримувати цю цікавість упродовж заняття;

- здійснення продажі послуги "персональне тренування".

Гностичні функції діяльності фахівця фізичної культури в галузі оздоровчого фітнесу пов'язані зі здатністю до самоосвіти, поглиблення знань про способи і форми фізичного фітнесу, його вплив на учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності, про способи підвищення її ефективності, розширення кругозору, ерудованості тощо. Це потребує глибоких, точних, різнобічних знань в галузі фітнесу,

широкої психолого-педагогічної, лінгвістичної, методичної підготовленості, а також готовності до систематичного саморозвитку та самовдосконалення.

Комунікативні функції діяльності пов'язані з виконанням наступних обов'язків:

- спілкуватися й встановлювати контакт з людьми, створювати позитивний настрій, бути емоційно виразним, надихати, налаштовувати на заняття, долучати людей до високої культури спілкування і взаємин, відмічати позитивні моменти, хвалити групу, дякувати за працю в кінці заняття, посміхатися;

- правильно називати вправи (володіти спеціальною термінологією), пояснювати техніку їх виконання, чітко подавати команди та розпорядження, здійснювати рахунок (від більшого числа до меншого, наприклад 8, 7 і т.д.);

- використовувати жести й мімічні засоби спілкування, тобто за допомогою підморгування, рухів бровами, губами, руками та інших прийомів керувати роботою групи, коригувати техніку виконання вправ;

- надавати методичну допомогу (консультувати) перед початком і після проведення заняття, пояснювати значення і доцільність вправ;

- проявляти вимогливість і підтримувати необхідну дисципліну, бути толерантним. Толерантність для тренера це вміння ставитися до людей з повагою, лояльно, терпимо, без роздратування, будувати взаємини на гуманній, демократичній основі, керуючись принципами і правилами професійної етики та етикету;

- визначати характер людини, її настрої, забезпечувати умови її самореалізації, але разом з тим уміти самовиражатися;

- спілкуватися на людях, робити публічні доповіді, презентації;

- встановлювати дружні взаємовідносини між фітлайкерами, створювати позитивний психологічний мікроклімат на занятті, мотивувати людей до ведення здорового способу життя, збільшення рухового режиму;

- швидко та правильно орієнтуватися в умовах зовнішньої ситуації спілкування.

Більшість тренерів й педагогів надають однакового значення поняттям "навчання" і "спілкування", тим самим наголошуючи на значимості педагогічного спілкування в процесі освітньої й оздоровчої діяльності. Для педагогічного спілкування характерні цілеспрямованість і прагнення тренера у ході комунікації вирішити освітні, розвиваючі, виховні завдання. Тренеру у цьому процесі відводиться керівна роль, яка полягає в тому, що він виступає ініціатором, створює емоційно благополучну, психологічно безпечну і комфортну для учасників спілкування обстановку, сприяє налагодженню товариських взаємовідносин.

Рухові (моторні) функції діяльності фахівця фізичної культури в галузі оздоровчого фітнесу займають повідну роль у його діяльності і вимагають:

- міцного здоров'я, високий рівень власної фізичної (високий рівень розвитку сили, швидкості, координації, витривалості, гнучкості), функціональної підготовленості (стан систем організму, їх реакція на фізичне навантаження), психологічної стійкості (цілеспрямованість, одержимість справою, стресостійкість, вміння переключатися і керувати своїми емоціями), працездатності;

- технічно правильно демонструвати фізичні вправи (базові кроки класичної і степ-аеробіки, рухи руками, силові вправи, функціональні зв'язки), граційно, стильно рухатися;

- слідкувати за технікою виконання вправ усієї групи, швидко виправити помилку не порушуючи темпу виконання вправ, спостерігати за зовнішніми проявами втоми, контролювати ЧСС упродовж тренування;

- використовувати на занятті спортивне обладнання (футболи, медболи, боді-бари, гантелі, степ-платформи, тощо);

- знати технічні можливості тренажерів й обладнання спортивної зали, уміти ними користуватися;

- здійснювати страховку (готовність прийти на допомогу за потреби) й надавати фізичну допомогу при виконанні людиною силових вправ з вагою або на тренажері;

- здійснювати першу медичну допомогу при легких травмах (зриви шкіри, легкі вивихи тощо), накласти марлеву пов'язку, промити рану, змазати рану антибактеріальною маззю.

До рухових функцій діяльності фітнес-тренера ми відносимо й наявність спортивної статури. Зовнішній вигляд тренера, у більшості випадках, відіграє ключову роль, наприклад у тренерів тренажерних залів, інструкторів, які ведуть силові і функціональні групові заняття. Фітнес-тренер має бути підтягнутий, мускулистий, з незначним прошарком жиру. Для цього він повинен сам тренуватися й власним прикладом заохочувати людей до рухової активності.

Аналітико-діагностичні функції пов'язані з виконання наступних обов'язків:

- аналізувати, контролювати, оцінювати і порівнювати результати тренувального процесу, з подальшим виявленням недоліків для пошуку шляхів вирішення та внесенням коректив;

- здійснювати анкетування, тестування, педагогічне спостереження, соціологічне опитування, для заохочення людей до відвідування занять, підбору перспективних форматів тощо;

– здійснювати оцінку індивідуальних особливостей адаптації організму до роботи за допомогою комплексного тестування, що дозволяє отримати відомості про різні морфофункціональні і психофізіологічні показники конкретної людини: показники ЧСС, тест САН, МСК, індекс Гарвардського степ-тесту, тощо;

– здійснювати антропометричні вимірювання (особливо у дітей): довжину, масу тіла й окружність грудної клітки, стан підшкірної жирової клітковини, розвиненість (надмірна, помірна, недостатня), розподіленість (рівномірна, нерівномірна), в яких місцях найбільші відкладення жиру, розвиненість м'язової системи, форми хребта, грудної клітки, форми ніг, постави, зовнішні ознаки сколіозу, необхідних для вибору формату заняття, вправ або навантаження.

Адміністративно-господарські функції діяльності фітнес-тренера пов'язані з обов'язками:

– поточне забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності необхідними інвентарем та обладнанням, здійснення великих разових закупівель, завчасне попередження адміністрації закладу про необхідність його придбання та ремонт;

– здійснювати своєчасну перевірку і підтримання обладнання та інвентарю в робочому стані, прибирання його на встановлене місце після тренування, підтримувати його у санітарно-гігієнічному стані;

– експлуатація технічного оснащення (кондиціонерів, витяжних вентиляторів), світлових ефектів і музичної апаратури за призначенням, налаштування його до початку занять;

– слідкувати за санітарно-гігієнічним станом одягу і взуття відвідувачів закладів (чистотою, властивостями тканини одягу (одяг не повинен линяти фарбуючи при цьому обладнання: м'ячі, килимки)), поведінкою людей на груповому занятті і занятті у тренажерному залі (щоб люди не пошкоджували обладнання);

– ведення звітної документації, щодо відвідування людьми занять, господарських витрат, тощо;

– оформлення приміщень на свята, стендів, дощок оголошень, фотовиставок.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Виокремлені нами взаємопов'язані і взаємодоповнюючі функції зорієнтовані, насамперед, на соціальне замовлення суспільства й представляють цілісну структуру професійної діяльності фітнес-тренера. Виконання конструктивно-проектувальних функцій є основою успішного планування оздоровчих програм, передбачення результатів своєї діяльності, основних цілей і змісту навчально-тренувальної роботи, добору способів організації тренування, враховуючи можливості матеріально-технічної бази, власний досвід, уміння, потреби, запити та інтереси людей.

Організаційно-управлінські функції діяльності потребують прояву ділових якостей при проведенні різноманітних заходів, у встановленні внутрішньо колективних зв'язків і відносин, уміння активізувати та організувати діяльність групи, залучати людей до різних програм. Іміджеві-презентативні функції у більшій мірі пов'язані із продажем послуги "персонального тренування", уміння презентувати власну програму і себе, як тренера. Гностичні функції діяльності фітнес-тренера пов'язані з постійним самовдосконаленням. Тренер повинен прагнути, щоб його заняття були різноманітними, цікавими. Для цього необхідно відвідувати семінари, конвенції, на яких можна розширити свої знання щодо аспектів збереження здоров'я, оптимізації режиму харчування, здорового способу життя, тенденцій у розвитку суспільства, різних галузей наукового знання (фізичної культури і спорту, педагогіки, психології, фізіології, медицини, соціології і т.д.), постійно удосконалювати професійні уміння. Комунікативні функції включають, в першу чергу, педагогічний такт, який є характерною ознакою майстерності тренера. Комунікабельність проявляється в умінні уникати конфліктів з відвідувачами клубу, колегами, керівництвом, провідну роль у цьому процесі відіграє емпатія, як здатність емоційно відкликатися на переживання інших.

Рухові функції для фітнес-тренера є головними, вони, у першу чергу, пов'язані зі здоров'язбережувальним чинником. Аналітико-діагностичні функції діяльності фахівця фізичної культури пов'язані з необхідністю аналізувати результати навчально-тренувального процесу, виявляти в ньому позитивні сторони й недоліки, порівнювати досягнуті результати з поставленими цілями і завданнями, оцінювати ці результати, вносити необхідні корективи, вести пошуки шляхів його вдосконалення, ширше використовувати передовий тренерський досвід. Виконання адміністративно-господарських функцій привчає до дбайливого ставлення до спортивного інвентарю, організовує діяльність тренера і вихованців.

Обґрунтовані професійні функції дозволяють виділити систему компетенцій, особистісних якостей та здібностей, рис характеру, особливостей розвитку інтелекту й мислення, необхідних у професійній діяльності фітнес-тренера.

Використані джерела

1. Бабушкин Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006. – 326 с.
2. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Батіщева Марина Робертівна ; Луганський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2009. – 20 с.
3. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера / Д.Г. Калашников. – ООО "Франтэра" – 175 с.
4. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис... канд. наук фіз.вих. і спорт: 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2008. – 20с.
5. Пухаєва Є.Г. Педагогічне проектування процесу підготовки студентів університету – майбутніх спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту : дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Пухаєва Єлизавета Гришаєвна; Владикавказ, 2005 – 213с.
6. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее проведения / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – Троицк : Тровант, 2000. – 74 с.

Kornosenko O.

THE SPECIFICITY AND FUNCTION OF PROFESSIONAL FITNESS-TRAINER

In this article were grounded interrelated and complementary professional functions of fitness trainer. They focused primarily on the social order of society and represent a coherent structure of its operations. Implementation of design-the design functions is paramount in planning programs of health, prediction of its activity, the main objectives and content of teaching and training work. Organizational and management functions related to the conduct of various activities, installed collective internal connections and relationships, attraction people to lessons in classes of different formats. Image-presentational function to a greater extent associated with the sale of services "personal training". Gnostic functions of a fitness trainer associated with constant self-improvement, upgrading of existing knowledge. Communication functions include, above all, pedagogical tact, which is a characteristic feature of his skill. Sociability is manifested in the ability to avoid conflicts with visitors to the institution, colleagues, leadership, and most role in this process is empathy as the ability to appeal to the emotional experiences of others. Motor functions for a fitness trainer are essential, they must first of all be associated with health-saving factors. Analytical and diagnostic functions associated with the need to analyze the results of the training process, detect in it the positive aspects and drawbacks, to compare the results achieved with the objectives and tasks, evaluate the results, making the necessary adjustments, to search for ways to improve it. Implementation of administrative and economic functions teaches to respect sports equipment, and organizes the activities of coach and his students.

Key words: fitness trainer, functions, professional activity.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2015 р.