

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Варвара Полякова

*Державний університет
фізичного виховання і спорту
Республіки Молдова*

Анотація. Розвиток системи вищої фізкультурної освіти в ринкових умовах висуває нові вимоги до особистості фітнес тренера, його професійної майстерності.

У статті подано аналіз соціологічного опитування фітнес-тренерів і студентів, які опановують названу професію у закладах вищої освіти (ЗВО). Узагальнювальним висновком є те, що тренери з фітнесу і студенти, які спеціалізуються за названою освітньою програмою, формують свої професійні вмінні та навички у практичній діяльності. Одночасно теоретична база, здобута у ЗВО, допомагає швидше адаптуватися до професійної діяльності, більш ефективно проводити оздоровчо-тренувальні заняття.

Ключові слова: фітнес, тренери, студенти.

Abstract. The development of the system of higher physical education in market conditions makes new demands on the personality of a fitness trainer, his professional skills.

The article presents an analysis of a sociological survey of fitness trainers and students studying this profession at a university. The general conclusion was that both fitness trainers and students specializing in this field form their professional skills and abilities in practical activities. At the same time, the theoretical base laid down in the university helps to quickly adapt to professional activities, to more effectively carry out the health-improving and training process with those involved.

Keywords: fitness, trainers, students.

Постановка проблеми. Аналіз та узагальнення результатів досліджень проблеми професійної діяльності фахівця з фізичної культури свідчить, що підготовка тренера для сфери фітнесу перебуває на стадії розроблення. Названій проблемі присвячено низку досліджень, в яких здебільшого вивчають аспекти практичного складника підготовки. У зв'язку з чим, теоретико-методологічний аспект не висвітлено на належному рівні.

Насамперед це стосується професійно-комунікативної діяльності фітнес тренерів, в аспекті формування вмінь цієї діяльності в рамках оздоровчо-тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідники Л. Н. Борисова [1], Н. Б. Буртова [2], Д. Г. Кадочников [3], Е. М. Кузьміна [4] та ін. відзначають, що викладачі-початківці розвивають свої професійні навички тільки в межах практичної роботи впродовж п'яти років.

Університетська підготовка містить у навчальному процесі майбутніх фітнес тренерів не всі аспекти професійно-дидактичної діяльності. Те саме можна сказати і про семінари та конвенції, які відбуваються у фітнес клубах і присвячені підготовці тренерів з оздоровчих видів аеробіки та фітнесу. Основну увагу там приділяють руховій підготовці тренера і то, лише на репродуктивному рівні.

Результати дослідження та їх обговорення. Для встановлення недоліків у підготовці фітнес тренерів, щодо формування їхніх професійних знань та вмінь для проведення оздоровчого тренування, нами здійснено анкетування студентів, які спеціалізуються з фітнесу і тренерів з оздоровчих видів фітнесу.

На запитання анкети «Чи знайомі ви з проблемою професіоналізму фітнес тренера?», відповіді розподілено таким чином (рис. 1):

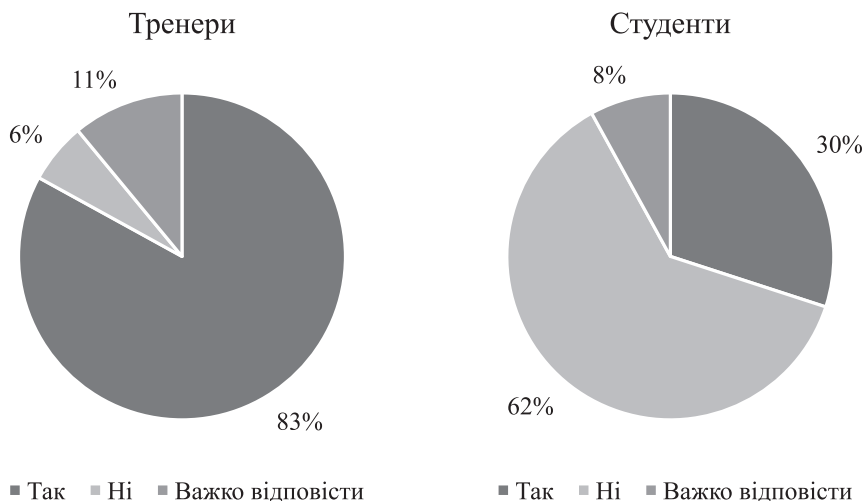


Рис. 1. Відповіді на запитання «Чи знайомі ви з проблемою професіоналізму фітнес тренера?»

Слід зазначити, що 30% респондентів – студентів, які обрали позитивну відповідь та вже працюють тренерами з фітнесу. Як бачимо,

розуміння проблеми професійного спілкування тренери усвідомлюють лише в процесі практичної діяльності. Це дає змогу припустити, що розуміння проблеми відбувається емпіричним шляхом. Зокрема, тільки 15% тренерів засвідчили, що, розпочавши роботу вони були підготовлені до професійної комунікації в царині оздоровчого тренування, оцінюючи свою первісну підготовленість як 5 балів і актуальну – як 8 балів. Причому досягнення названого рівня потребувало понад 3 роки професійної діяльності. Такі відповіді зумовлені тим, що більшість респондентів (64%) не мають фізкультурної освіти, 28% з них закінчили тільки курси з підготовки тренерів з фітнесу (рис. 2).

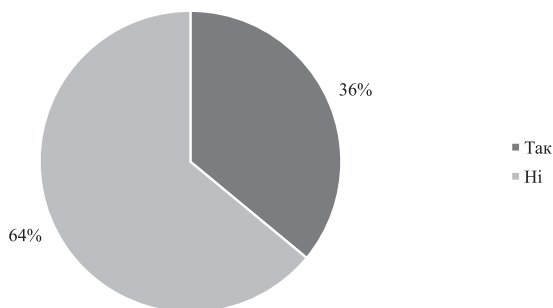


Рис. 2. Наявність фізкультурної освіти у тренерів з фітнесу

Нестача знань щодо професійно-педагогічної поведінки у студентів і фітнес тренерів підтверджують відповіді на запитання, у якому респондентам пропонувалось визначити три найбільш важливі характеристики кінestetичної поведінки. У своїх відповідях обидві групи респондентів були солідарними. Вони обрали такі компоненти: «міміка» – 28% тренерів і 23% студентів, «рухи частинами тіла» – 23% і 21% відповідно, «жестикуляція» – відповідно 15% і 17% відповідей (рис. 3).

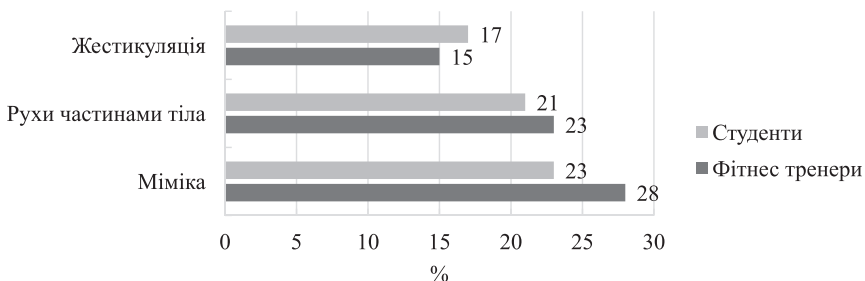


Рис. 3. Визначення респондентами трьох найбільш важливих характеристик кінestetичної поведінки тренера з фітнесу

Що стосується особистісних якостей, які мають бути притаманні тренерові з групових видів фітнесу, думки груп респондентів були різними, щодо третього компонента (рис. 4): тренери і студенти віддали перевагу слуху (відповідно 29% і 21%), пам'яті (відповідно 23% і 18%), координації – тренери (18%) і відчуттю темпу – студенти (16%).

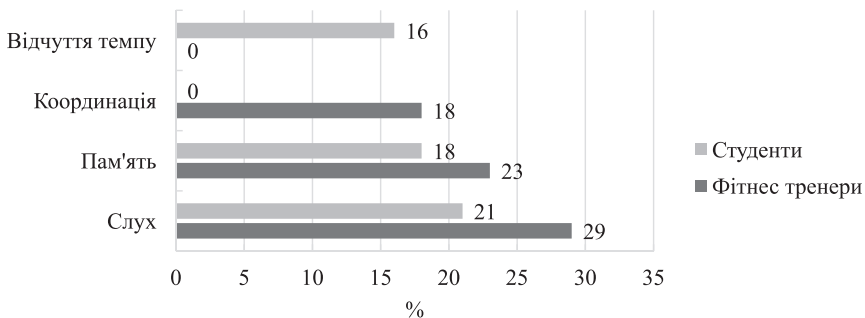


Рис. 4. Визначення респондентами трьох найбільш важливих особистісних якостей у професійній діяльності тренера з фітнесу

Такий розподіл відповідей можна пояснити відповідями на запитання анкети «Які з названих якостей маєте Ви?». Відповіді на це запитання збігаються зазначених із відповідями на попереднє із деяким перерозподілом місць у рейтингу перелічених компонентів вербального спілкування.

На першому місці обидві групи респондентів назвали пам'ять (див. рис. 5): тренери – 29%, студенти – 25%; на другому – слух (відповідно – 32% и 22%); третє місце посіли ті ж компоненти, зазначені у відповідях на попереднє запитання: координація – 18% тренерів і відчуття темпу – 16% студентів.

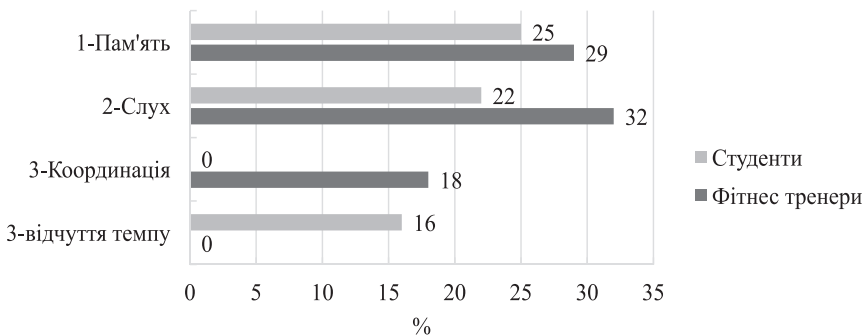


Рис. 5. Визначення респондентами рангу своїх трьох найважливіших важливих особистісних якостей професійної діяльності

Необізнаність студентів щодо умінь кінестетичної поведінки підтверджується відповідями «Ні» – важко відповісти і тільки 2% опитаних студентів зазначили потребу в систематичній підготовці для цього складника професійної майстерності (рис. 6).

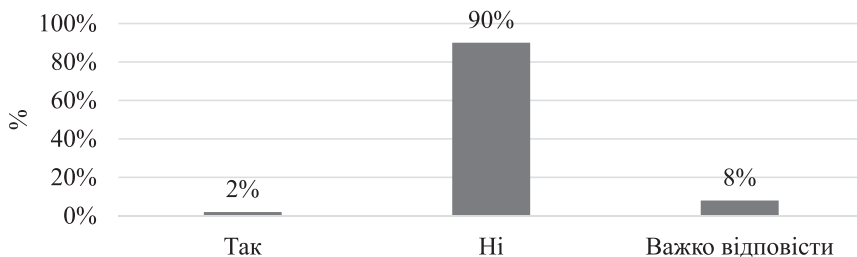


Рис. 6. Відповіді студентів про необхідність систематичної підготовки до кінестетичної поведінки фітнес тренера

Слід зазначити, що обидві групи респондентів вважають, що названа підготовка була би доречною в курсах спеціальних дисциплін та спецкурсі, або як окрема навчальна дисципліна.

Усвідомлення значущість діяльності, яку вивчають, для професіоналізму тренера в процесі проведення оздоровчого тренування з'являється з часом практичної роботи в клубі. Це положення відображено у відповідях на запитання «Чи займалися ви самостійно формуванням професійної поведінки?». Студенти (98%) відповіли «Ні», тренери (78%) – «Так». Серед характеристик названої діяльності тренери віддають перевагу зовнішньому вигляду (89%) і кінестетичній поведінці (93%). Водночас мовній поведінці приділяють увагу тільки 13% респондентів-тренерів (див. рис. 7).

Отриманий результат лише підтверджує відсутність у більшості респондентів спеціальної освіти, тому що цьому аспекту у ЗВО приділяють особливу увагу.

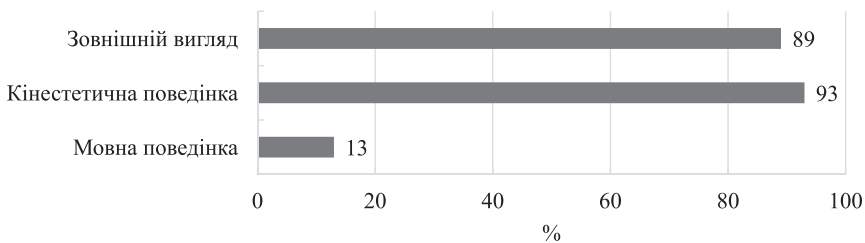


Рис. 7. Уподобання інструкторів щодо характеристик професійної діяльності

Висновок. Загалом результати соціологічного опитування підтвердили положення, згідно з яким уміння і навички професійної діяльності тренерів набуваються не на семінарах і конвенціях, а в часі їхньої безпосередньої практичної роботи з різним контингентом осіб, які займаються.

Опитування студентів продемонструвало їхню підготовленість до професійної діяльності тренера з фітнесу в теоретичному аспекті.

Це також дає змогу констатувати, що розпочинаючи практичну діяльність, майбутні фітнес-тренери матимуть певний обсяг знань та рівень сформованих у процесі навчання професійних умінь.

Список використаних джерел

1. Борисова Л.Н. Педагогические условия развития профессиональной рефлексии у студентов педагогического колледжа : дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Борисова. – Курск, 1999. – 190 с.
2. Буртовая Н.Б. Коммуникативная компетентность личности и социально-психологические факторы ее развития (на примере студентов – будущих педагогов-психологов) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Б. Буртовая. – Томск, 2004. – 24 с.
3. Кадочников Д.Г. Компетентностная характеристика структуры профессиональной подготовленности специалиста в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Кадочников // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 3. – С. 91–100.
4. Кузьмина Е.М. Формирование коммуникативной компетентности студентов вуза : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Е.М. Кузьмина. – Нижний Новгород, 2006. – 24 с.