

ПРОФЕСІЙНІ ВИМОГИ  
ДО ПЕРСОНАЛЬНОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА  
Наталія Єременко (Спичак), Марина Василенко

*Національний університет фізичного виховання та спорту України,  
м. Київ*

**Анотація.** Сучасний фітнес вимагає можливостей від фітнес-тренера. Він повинен влаштувати всіх арсеналом сучасних знань, вчити психологічні, соціальні, матеріально-технічні та всіх інші аспекти підготовки клієнтів. Успіхи клієнтів у великій кількості залежить від особистості тренера – його знання, педагогічного таланта, авторитету, волі, здатності до творчого підходу. За своєю суті фітнес-тренер – це, попередньо всього педагог, і до нього ті ж вимоги як до вихователя. Мета роботи: дослідити основні професійні характеристики фітнес-тренера.

**Ключові слова:** фітнес, фітнес-тренер, рухова активність, професійні якості, фітнес-інструктор.

**Abstract.** Modern fitness requires the ability of a fitness trainer. He should suit everyone with an arsenal of modern knowledge, teach psychological, social, material and technical and all other aspects of customer training. The success of clients in large numbers depends on the personality of the trainer – his knowledge, pedagogical talent, authority, will, ability to be creative. At its core, a fitness trainer is, first of all, a teacher, and the same requirements for him as for a teacher. Purpose of work: to explore the main professional characteristics of a fitness trainer.

**Key words:** fitness, fitness trainer, motor activity, professional qualities, fitness instructor.

**Постановка проблеми.** Фітнес-тренер це діяльність яка характеризується певним стилем виконання. У загальному сенсі поняття «стиль» має на увазі наявність якоїсь сталої системи способів і прийомів здійснення діяльності. Те, який саме стиль виконання складається у фітнес-тренера, в першу чергу залежить від його індивідуально-психологічних особливостей – типу темпераменту, рис характеру, рівня розвитку професійних здібностей.

До діяльності персонального тренера з фітнесу в умовах фітнес – центру відноситься розробка спеціальних, цікавих для споживача фітнес-послуг та програм. Оздоровча спрямованість фітнес-програм пов'язана з вирішенням завдань по зниженню ризику розвитку захворювання, досягнення та підтримка належного рівня фізичного стану. Спортивно-орієнтовані програми націлені на досягнення максимальних результатів.

**Аналіз літературних джерел.** Фітнес розуміють, як засіб для забезпечення оптимальної якості життя, який включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти різнобічного розвитку людини [1, 2, 5].

Така специфіка висуває відповідні вимоги до фітнес-тренера, як до фахівця, який не тільки надає оздоровчу послугу, але й фактично являється її продавцем [3, 4, 5]. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається формування масштабної галузі економіки та бізнесу, яка пропонує фітнес-послуги людям у всіх країнах світу. Слідом за європейським світом Україна переймає культ здорового способу життя. З'явилася величезна кількість фітнес-клубів і мереж фітнес-центрів.

Підготовка фахівців з фітнесу повинна бути методологічно спроектована. Методологічне проектування починається із системно-структурного аналізу закономірностей розвитку цієї сфери, що дає підставу для визначення необхідних знань. Таким чином, існуюча система підготовки кадрів у сфері фітнесу підвищує конкурентоспроможність випускників ЗВО, що дозволить відгородити їх від конкуренції з боку некваліфікованих претендентів на робочі місця на ринку рекреаційних послуг [2, 3, 5].

**Мета роботи:** дослідити основні професійні характеристики фітнес-тренера.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** До професійно-важливих якостей тренера відносяться моральні, комунікабельні, вольові, інтелектуальні та психомоторні. Важливими вольовими якостями тренера вважаються: цілеспрямованість, ініціативність, змістовість, рішучість, витримка. Всі ці якості перебувають у тій взаємодії і взаємозв'язку.

Фітнес-тренер повинен володіти усім комплексом моральних якостей: гуманізмом, ввічливістю, чесністю, вимогливістю, оптимізмом. Тренер повинен володіти і такими моральними якостями, як принциповість, правдивість, самокритичність, працьовитість і справедливість.

Комунікативні якості, до яких відноситься ввічливість, доброзичливість і ряд інших, допомагають тренеру встановлювати контакт з клієнтами в процесі спілкування і тим самим сприяють успіху роботи тренера. Стиль поведінки фітнес-тренера повинен подавати наочний приклад. Присутність і поведінку інструктора, який уособлює здоровий спосіб життя, посилюють значення і цінність його слів, піднімають його рейтинг.

**Стратегія поведінки фітнес-тренера під час персонального тренування:**

1. Проявляти щирий інтерес до клієнтів, вміння слухати клієнта;
2. Бути енергійним тренером;
3. Розвивати особисті відносини з клієнтами;
4. Вміти мотивувати клієнта;
5. Звертати увагу до індивідуальних потреб і особливостей клієнта;

6. Проявляти увагу до клієнта в разі декількох пропусків занять без важкої причини. Поясніть новачкам, що неминучі пропуски занять не тягнуть за собою невдачі;

7. Показувати на практиці те, про що говорите. Беріть участь самі в фітнес-заняттях;

8. Приймайте особисту участь у вирішенні проблем ортопедичного характеру і опорно-рухового апарату. Пропонуйте альтернативні види рухової активності;

9. Давати поради клієнтам щодо правильного вибору взуття та спортивного одягу;

10. Уникати постійних посилань на складну медичну або фізіологічну термінологію, але не ігнорувати її. Часом концентрувати увагу клієнтів на декількох особливо важливих термінах, забезпечуючи освітню функцію;

11. Заохочувати учасників компліментами щодо їх зовнішнього вигляду, коли вони виконують вправи. Крім того, ваша розмова при виконанні вправ може відвернути учасників від неприємних відчуттів, якщо вони їх відчувають.

#### **Завдання та обов'язки персонального фітнес-тренера:**

- Провести тестування стану здоров'я, підготовки клієнта, протипоказань і скарг. Персональний тренер – це як лікар, так само відповідальний за здоров'я людини;
- Скласти програму тренувань з найефективніших вправ, орієнтованих на цілі і можливості клієнта;
- Дати рекомендації видів занять, їх інтенсивності, тривалості, частоти;
- Пояснити доцільність виконуваних вправ, які м'язи працюють. Для того щоб клієнт розумів, для чого потрібні йому вправи і як правильно їх виконувати, йому необхідно уявлення про те, які процеси відбуваються в тілі людини під час тренування;
- Визначити логічну послідовність вправ, розповісти про правильну техніку виконання, виправляти помилки і аргументувати, чому слід робити так і не інакше;
- Надихнути клієнта на якісне виконання тренування, допомогти повірити у власні сили і в реальність досягнення поставлених цілей;
- Підтримувати різноманітність фітнес тренувань, щоб клієнтові не було нудно. Максимально адаптовану програму для клієнта рекомендується модифікувати періодично, не пропускаючи головних поставлених завдань на тренуванні;
- Розповісти клієнту про правильне харчування та здоровий спосіб життя в цілому, допомогти перебудуватися з поганих звичок на гарні. Аргументувати, для чого це необхідно;
- Міняти програму в залежності від результату тренувань;

- Робити контроль реакції на навантаження під час занять;
- Взаємодіяти з медперсоналом.

**Висновки.** Основна мета персонального тренінгу – максимально ефективна віддача від тренувань, з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Фітнес-тренер повинен знати, які фактори сприяють виникненню інтересу до персональних тренувань. Як правило, більш освічені люди з достатньою самомотивацією, які отримують задоволення від рухової активності і вірять в її користь для здоров'я – більш схильні до занять на регулярній основі.

*Список використаних джерел:*

1. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.– 2007.– № 1.– С. 3–7.

2. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. НУ ім. Лесі Українки.– Луцьк, 2012.– № 2(18).– С. 163–167.

3. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М. В. Дутчак, М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– 2013.– № 2.– С. 17–21.

4. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я – як один з вагомих факторів здорового способу життя / Н. П. Єременко // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму : зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф.– Запоріжжя, 2011.– С. 196–197.

5. Vasylenko M. Components, Criteria, Indicators and Levels of Professional Competence Formation of Future Fitness-Trainers at Higher Educational Institutions / M. Vasylenko, M. Dutchak // Eureka: Social and Humanities.– 2018.– № 2.– P. 45–51.