

УДК 37.377:796.412

СОДЕРЖАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Оксана РАЙКО, Ольга АФТИМИЧУК

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова

ЗМІСТ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ТРЕНЕРА З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ.
Оксана РАЙКО, Ольга АФТИМІЧУК. *Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова*

Анотация. У роботі розглядається проблема професійно-комунікативних компетенцій тренера з оздоровчої аеробіки. Представлено структурні компоненти вербальної і невербальної комунікації; подано їх характеристику і призначення в системі фітнес-занять.

Визначено види міжособистісних відносин, що трапляються в рамках тренувального процесу тренера оздоровчої аеробіки. Розкрито зміст особистісно-професійних якостей, необхідних тренеріві для повноцінного проведення оздоровчого заняття.

Ключові слова: аеробіка, оздоровлення, тренер, комунікативні компетенції.

Постановка проблемы. В настоящее время известно, что при подборе персонала перед работодателем наиболее остро стоит один и тот же вопрос: насколько кандидат соответствует тем требованиям, которые предъявляют к работнику как руководство, так и сама профессиональная деятельность. Любая профессиональная деятельность, по Н.В. Кузьминой [11], состоит из комплекса специфических деятельностей: гностической, конструктивной, проективной, организаторской, коммуникативной. К данному ряду О.В. Петунин [15] добавляет специфический для физической деятельности компонент – двигательный.

Становление профессиональной компетентности тренера по оздоровительной аэробике зависит не только от количества усвоенных им знаний и умений, но и от развитости у него процессов педагогического творческого мышления, от сформированности педагогически значимых волевых привычек, то есть от уровня общего психологического развития [18, 20]. Это, в свою очередь, предполагает и практическую подготовленность, овладение основными педагогическими умениями, среди которых коммуникативные умения часто являются решающими и в то же время наиболее трудными, поскольку они направлены на построение взаимоотношений с занимающимися в процессе проведения оздоровительной тренировки, установление и поддержание контактов, обмен информацией. Для тренера по оздоровительной аэробике коммуникативные умения являются профессиональным качеством его личности и представляют собой технику педагогического общения [17, 21].

Важнейшее значение для техники педагогического общения имеет овладение культурой речи, представляющей вербальную сторону общения, а также целый набор невербальных средств общения. Исследуя профессиональную деятельность тренера по аэробике, можно отметить, что обе эти стороны общения здесь выступают в качестве тандема одного из компонентов профессиональной деятельности преподавателя, сопровождающего оздоровительно-тренировочный процесс [2, 3]. В этом случае рассмотрение кинестетической деятельности тренера по оздоровительной аэробике выдвигает к анализу проблему вербального и невербального общения в обучении как необходимую, поскольку это предполагает симбиоз двигательных и коммуникативных компетенций.

Анализ последних исследований и публикаций. Коммуникативную компетентность А.К. Маркова [13] определяет через зачисление себя к профессиональной общности. В свою очередь, это предполагает овладение нормами профессионального общения, этическими нормами профессии. К тому же коммуникативная компетентность выражает собой направленность профессиональных результатов на благо других людей, духовное обогащение других людей средствами своей профессии. Это подразумевает социальную ответственность за последствия своих поступков, умение сотрудничать, вступать в контакты, легкую совместить

мость [1]. При этом коммуникативная компетентность выражает собой гибкую смену социальных ролей в профессии, готовность к изменениям, умение воздействовать на процессы изменения в межличностных отношениях, а также конкурентоспособность, умение вызвать в социуме интерес к результатам своей профессиональной деятельности [9, 19]. Непроявление выше перечисленных умений в рамках профессиональной деятельности определяет не только коммуникативную, но и социальную некомпетентность [1].

Постановка задач. На сегодняшний момент проблема подготовки высококвалифицированных специалистов фитнес-индустрии остается достаточно актуальной [4, 14, 16]. Изменившаяся образовательная ситуация в стране и в мире, новые парадигмы образования, возможность выбора альтернативных учебных планов и программ, различных моделей и уровней образования предполагают изменение содержания и форм профессионально-педагогической подготовки будущих тренеров, конечной целью которых является профессиональная компетентность.

Такая ситуация в системе профессиональной подготовки тренеров по оздоровительной аэробике и побудила нас к исследованию данной проблемы.

Изложение основного материала. Как было выше отмечено, одним из главных компонентов профессиональной деятельности преподавателя является коммуникативная деятельность. В качестве критериев оценки коммуникативной деятельности и уровня сформированности умений используются определение частоты, широты и направленности коммуникативных контактов, что говорит об их отношенческой (социально-психологической) характеристике [6], представленные аксиальным и ретиальным видами общения. Особенности аксиальной коммуникации в основном применяются в ситуациях непосредственного межличностного общения, а массовое общение использует модели ретиальной коммуникации [1]. При этом необходимо помнить, что положительный момент данной характеристики возлагается на ее этическую и эстетическую стороны, что в целом предполагает профессиональное поведение тренера (рис. 1).

Специфика межличностной коммуникации раскрывается в ряде процессов и феноменов, к которым можно отнести психологическую обратную связь, наличие коммуникативных барьеров, коммуникативное влияние и существование различных уровней передачи информации.

Во избежание коммуникативных барьеров, предусматривающих смысловое непонимание друг друга, тренеру-преподавателю необходимо говорить с занимающимися на одном „языке“. Это будет способствовать адекватному восприятию ими необходимой информации для осуществления оздоровительно-тренировочного процесса с достаточно высоким уровнем эффективности. „Механизмом“ же языка является устная речь [5], входящая в педагогическую технику как составная ее часть. В свою очередь, речь преподавателя представляет собой средство общения [8].

Для тренера по оздоровительной аэробике коммуникативные умения являются профессиональным качеством его личности и представляют культуру педагогического общения [2]. Важнейшее значение для техники педагогического общения имеет овладение культурой речи, представляющей вербальную сторону общения, а также целый набор невербальных средств общения (рис. 1). Исследуя профессиональную деятельность тренера по аэробике, можно отметить, что невербальное общение здесь выступает в качестве одной из категорий кинестетической деятельности педагога, сопровождающей оздоровительно-тренировочный процесс. В этом случае рассмотрение кинестетической деятельности тренера по оздоровительной аэробике выдвигает к анализу проблему невербального общения в обучении как необходимую, поскольку неречевые средства, в большинстве случаев, заменяют саму речь.

Вербальная коммуникация обладает достаточно объемным арсеналом средств, позволяющим в доходчивой форме представить требуемые на тот или иной момент двигательные действия. К таким средствам можно отнести дикцию, тон и, по нашему мнению, паралингвистику.

Дикция. Ее качество зависит от слаженной и ритмичной работы всего речевого аппарата. Ясность в произнесении слов, а порой и слогов, сосредотачивает внимание слушающего. Раз-

мытость речевого текста, нечленораздельная речь тренера повлекут за собой дезорганизацию на занятии, следствием чего может стать невосприятие предлагаемого материала в целом.

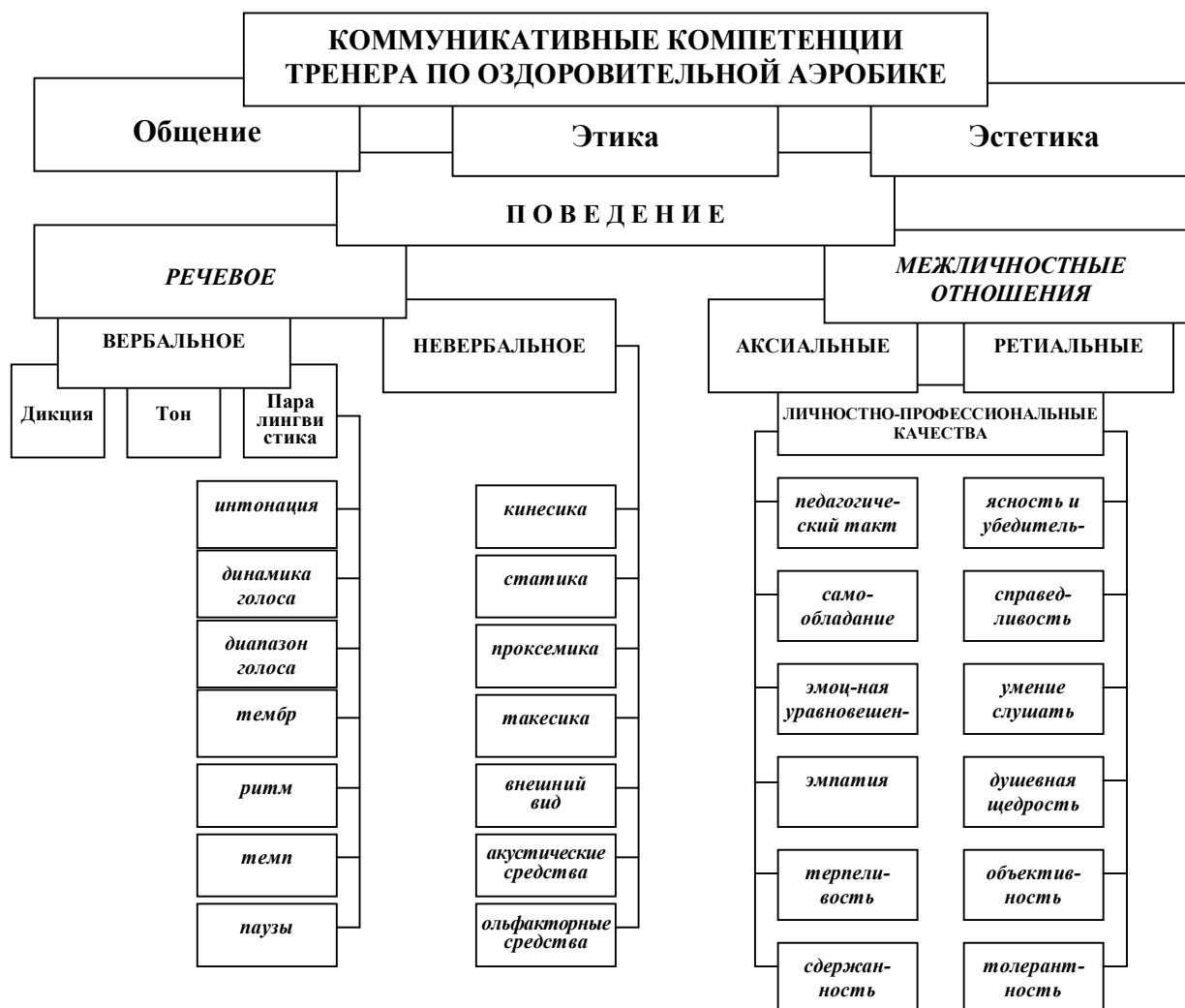


Рис. 1. Содержание коммуникативных компетенций тренера по оздоровительной аэробике

Большое значение в акустической речи имеет верное распределение моментов выдоха и вдоха. При исполнении речевого акта дыхание характеризуется значительным удлинением фазы выдоха и сокращением фазы вдоха. Это необходимо для слитного произнесения слов и фраз, что отмечает целостное восприятие более или менее развернутой мысли.

Тон определяет напряжение в произносимой речи, что выражается повышением голоса, ударением, а также оттенком речи, ее звучанием. Различают следующие характеристики тона: спокойный или резкий, устойчивый, ровный или неравномерный, надменный или вкрадчивый, повышенный или доброжелательный, официальный или дружеский.

Паралингвистика рассматривается как совокупность невербальных средств, имеющих коммуникативную ценность, при помощи которых осуществляется общение [10]. В рамках лингвистической дисциплины различают три вида паралингвистических средств: фонационные, кинесические и графические. К фонационным относятся интонация, сила голоса, диапазон голоса, тембр, ритм, темп, паузы, что неразрывно с осуществлением самой речи. Поэтому в рамках профессиональной деятельности тренера по оздоровительной аэробике данную группу средств мы определили в состав вербальной коммуникации.

Невербальная форма коммуникации представлена неречевыми средствами общения, которые, действуя на зрительный канал восприятия, акцентируют внимание аудитории на содержание информации, поступающей по слуховому каналу, повышая ее эмоциональность,

способствуя, тем самым, ее лучшему усвоению [3]. Жестикуляция и движения фитнес-тренера являются естественными элементами его поведения. Они возникают как бы сами собой, исходя из содержания речи, ее эмоционального накала.

Ритмически согласованные с интонацией, акцентами и паузами, жесты фитнес-тренера помогают сосредоточить внимание занимающихся на тех или иных частях его речевого поведения, обращенного к ним. Жесты или движения тренера по оздоровительной аэробике, которые не совпадают с ритмом его деятельности на занятиях, могут испортить все впечатление даже от хорошей речи. Неадекватное речевому потоку поведение, бессмысленные жесты и движения соответствуют по своему восприятию словам-„паразитам”.

Степень проявления средств, как вербальной, так и невербальной коммуникации, не одинакова и строго индивидуальна для каждого фитнес-тренера. Этому способствуют особенности его темперамента и характера, манеры и культуры поведения, а также знания психологии личности и коллектива.

Однако, исходя из специфики деятельности тренера по оздоровительной аэробике, его профессиональная речь в процессе проведения занятия должна иметь свою собственную норму, свой оптимум, подчиненный тренировочно-процессуальным закономерностям. При этом профессиональное общение должно быть направлено на создание благоприятного психологического климата на занятии. Анализ оздоровительно-педагогического воздействия показывает, что важную роль в его реализации играет правильный выбор учебно-тренировочного приема, оснащенный составом средств вербальной и невербальной коммуникации, соответствующий определенным ситуациям в рамках занятия и активизирующий занимающихся. Необдуманно-спонтанное профессиональное общение может деформировать сам оздоровительно-тренировочный замысел, мешать продуктивно реализовывать верно избранные методы оздоровительно-педагогического воздействия.

В связи с этим, необходимо выделить личностно-дидактические качества, необходимые тренеру по оздоровительной аэробике (рис. 1), и которые можно отнести к разряду дидактической этики, определяя собой речевое поведение. При этом нельзя забывать и об эстетической стороне коммуникативного поведения, что также влияет на межличностное восприятие, а значит и отношения. Представим краткую характеристику каждому из качеств.

Педагогический такт К.М. Левитан [12] определяют как чувство меры, которое применяют при любом педагогическом воздействии: поощрении, наказании, наставлении. При этом, педагогический такт базируется на таких качествах, как доброжелательность, чуткость, отзывчивость, искренность [7]. Соблюдение педагогического такта требует постоянного контроля над своими мыслями, действиями. Неумение контролировать свои поступки и слова может поставить окружающих в затруднительное положение, привести к нежелательным последствиям, особенно, если говорить о процессе оздоровительной тренировки.

Самообладание и эмоциональную уравновешенность, в целом, можно отнести в один разряд личностного качества. Однако мы их разделяем по тому признаку, что первое качество, самообладание, реализуется в ситуациях негативной направленности, тогда как эмоциональная уравновешенность может проявляться и на негативном поле действия, и на позитивном. Эмоционально положительное отношение к занимающимся, открытая доброжелательность, стремление видеть хорошее стимулирует на общение с тренером, делает их откровенными, инициативными, создает в группе товарищескую атмосферу [9]. У эмоционально неуравновешенного тренера не наблюдается полноценных по составу групп, а тем более индивидуальных тренингов.

Эмпатия предполагает способность сопереживания, сочувствие, соучастие. Она основывается на высоком развитии сенсорной и эмоциональной чувствительности, глубине и гибкости ума [12]. Эмпатические свойства тренера оказывают заметное влияние на результаты оздоровительных занятий.

Терпеливость и сдержанность относят к волевым качествам преподавателя. Невыдержанный тренер в глазах занимающихся не обладает авторитетом. Его нетерпеливость в форсировании физических нагрузок может поставить под угрозу здоровье занимающихся. Тренер

без самоконтроля будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях, примет необоснованные и не адекватные обстановке решения [17].

Ясность и убедительность речи можно отнести к разряду экспрессивных умений тренера, позволяющих ему передавать многообразие эмоций и чувств, через которые он налаживает психологический контакт с группой. Широкий спектр эмоциональных проявлений благоприятно сказывается на повышении внимания к себе, а значит и к предлагаемым физическим упражнениям [19].

Справедливость мы определим как основу доверия занимающегося к тренеру. Но, чтобы быть справедливым, надо знать духовный мир каждого из людей, пришедших на оздоровительные занятия.

Умение слушать можно отнести в разряд такого личностного качества тренера, как педагогический такт. Не выслушав до конца занимающегося, можно проявить невежество по отношению к его судьбе или здоровью.

Душевная щедрость особенно необходима людям, отстающим в физическом развитии, или страдающим каким-либо недугом. Игнорируя это качество, можно отбить желание заниматься физическими упражнениями, нанося при этом вред психофизическому состоянию человека.

Объективность при оценивании играет чуть ли не решающую роль в работе с занимающимися, в формировании его как личности. Необъективный тренер не может обладать положительным авторитетом у своих занимающихся, а, следовательно, иметь близкий и доверительный контакт с ними.

Под *толерантностью* понимают признание и принятие другого человека или сообщества, уважительное отношение к его взглядам, образу жизни, вероисповеданию, национальности [1]. В связи с этим, толерантное отношение рассматривается как социальная ценность, обеспечивающая права человека, свободу и безопасность. Формирование данного понятия часто связывают с гуманистическими идеалами.

Важное значение это приобретает в профессиональной деятельности тренера отдельно с каждым из занимающихся фитнес группы, где преподаватель является организатором данной группы, представляющей собой один сплоченный коллектив. В случае наличия разногласий внутри тренировочной группы оздоровительный процесс либо будет проходить с нарушением педагогических норм морали, либо не осуществится в целом.

Резюмируя выше изложенное, отмечаем, что перечисленные личностно-профессиональные качества тренера вообще и тренера по оздоровительной аэробике, в частности, не только могут быть, но и являются необходимыми составляющими характеристиками межличностных отношений, сопровождающими оздоровительно-тренировочный процесс.

Выводы.

1. Разработка проблемы формирования коммуникативных компетенций тренеров по оздоровительной аэробике актуальна в плане повышения их профессиональной подготовленности.

2. Одним из аспектов ее решения может быть разработка программы формирования навыков профессионального общения специалиста по фитнесу.

Список литературы

1. *Андреева Г. М.* Социальная психология: учебник для вузов / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2004. – 365 с.

2. *Афтимичук О. Е.* Специфика деятельности-общения специалиста по оздоровительной аэробике // Оздоровительная аэробика. Теория и методика : [учеб. пособие] / О. Е. Афтимичук ; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – К. : Valinex SRL, 2011. – С. 268 – 278.

3. *Афтимичук О. Е.* Обоснование комплекса знаний и умений профессионального невербального общения тренера по оздоровительной аэробике / О. Е. Афтимичук, О. А. Худякова-Райко // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск : ПолесГУ, 2012. – С. 7 – 11.

4. Бопковская В. Л. Структурно-функциональная модель процесса управления профессиональным развитием студентов в педагогическом вузе / В. Л. Бопковская // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 116 – 124.
5. Жинкин Н. И. Механизмы речи / Н. И. Жинкин. – М. : АПН РСФСР, 1958. – 372 с.
6. Зеер Э. Ф. Становление личностно ориентированного образования / Э. Ф. Зеер // Образование и наука. – 1999. – № 1(1). – С. 112 – 122.
7. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-тов и ф-тов физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
8. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении / В. А. Кан-Калик. – М. : Просвещение, 1987. – 190 с.
9. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) : учеб. пособие. – 2-е изд., доп. – Мн. : ТетраСистемс, 2000. – 432 с.
10. Колшанский Г. В. Паралингвистика / Г. В. Колшанский. – М. : КомКнига, 2010. – 96 с.
11. Кузьмина Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. – Л., 1970. – 168 с.
12. Левитан К. М. Личность педагога: становление и развитие / К. М. Левитан. – Саратов, 1991. – 365 с.
13. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Наука, 1996. – 188 с.
14. Митин А. Е. Освоение специалистами по фитнесу гуманитарных технологий как компонента их конкурентоспособности / А. Е. Митин, С. О. Филиппова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 93 – 100.
15. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры : учеб. пособ. для пед. ин-тов / Петунин О. В. – М., 1980. – 112 с.
16. Сайкина Е. Г. Обоснование подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях / Е. Г. Сайкина // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 84 – 92.
17. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. учеб. завед. / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – М. : Школа-Пресс, 1997. – 512 с.
18. Станкин М. И. Психология общения : курс лекций / М. И. Станкин. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : НПО МОДЭК, 2000. – 304 с.
19. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. завед. / Н. Ф. Талызина. – М. : Академия, 1998. – 288 с.
20. Худякова О. А. «Мышление» и «понимание» в контексте профессионально-коммуникативной подготовки будущих фитнес тренеров / О. А. Худякова, О. Е. Афтимичук // Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului: materialele conf. șt. intern. a doctoranzilor. – Ch. : Editura USEFS, 2012. – P. 299 – 303.
21. Шелихова Н. И. Техника педагогического общения / Н. И. Шелихова ; под общ. ред. Гинзбурга М. Р. – М. : Институт практической психологии, Воронеж : НПО МОДЭК, 1998. – 128 с.

СОДЕРЖАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Оксана РАЙКО, Ольга АФТИМИЧУК

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова

Аннотация. В работе рассматривается проблема профессионально-коммуникативных компетенций тренера по оздоровительной аэробике. Представлены структурные компоненты вербальной и невербальной коммуникации; дана их характеристика и назначение в системе фитнес занятий.

Определены виды межличностных отношений, встречающиеся в рамках тренировочного процесса тренера оздоровительной аэробике. Раскрыто содержание личностно-профессиональных качеств, необходимых тренеру для полноценного проведения оздоровительного занятия.

Ключевые слова: аэробика, оздоровление, тренер, коммуникативные компетенции.

**COMMUNICATIVE COMPETENCES
OF RECREATIONAL AEROBICS INSTRUCTORS**

Oksana RAIKO, Olha AFTIMICHUK

State University of Physical Education and Sport of Moldova

Abstract. The article deals with the problem of professional communication skills of the recreational aerobics instructors. Structural components of verbal and nonverbal communication; components are given, as well as their characteristics and purpose at fitness classes.

Types of interpersonal relationships that occur in the training process of recreational aerobics instructors are defined. Disclosure of personal and professional qualities that are necessary for an instructor for conducting a sterling recreational activity.

Key words: aerobics, recreation, instructor, communicative competences.