

Коваленко Валерія Олександрівна

студентка групи ПСМ-1-15-2.0д, VI курс, спеціальність «Психологія»

kov.lera@ukr.net

Науковий керівник

Сорокіна Олена Анатоліївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

o.sorokina@kubg.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Анотація. Стаття висвітлює результати теоретичного огляду структури психологічної компетентності фітнес-тренера. Проаналізовано офіційні вимоги, що висуваються до рівня компетентності фітнес-тренера в зарубіжних країнах та в Україні. Представлено результати дослідження актуальних потреб клієнтів у психологічній підтримці під час занять фітнесом. Описано зміст програми підвищення психологічної компетентності фітнес-тренера.

Ключові слова: психологічна компетентність, фітнес-тренер, психологічна підтримка, програма підвищення психологічної компетентності

Актуальність та доцільність дослідження. Детальний розгляд психологічної компетентності фітнес-тренера зумовлюється популяризацією знань з психології у фітнесі. Сучасні заклади, які пропонують фітнес-послуги, наголошують на активному використанні психологічного знання при формуванні програм роботи з клієнтами. Та через те, що вимоги до рівня компетентності спеціаліста фітнесу в нашій країні чітко не декларовані, роботодавці по-різному прописують їх до кандидатів на посаду фітнес-тренера [3]. Відповідно, не завжди може враховуватись обов'язкова наявність психологічної компетентності у працівника поміж інших професійних навичок. Стандарти рівня освіти та навчальні програми спеціальності фітнес-тренер сформовані з урахуванням психологічної складової, відповідно постає питання аналізу наявності володіння нею сучасним практикуючим фітнес-тренером.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз наукових праць демонструє наявний інтерес дослідників до розгляду структури компетентності фітнес-тренерів, яка містить у собі психологічну складову. Так, М. М. Василенко вказує, що однією з модельних характеристик фітнес-тренера є психологічна компетентність [1]. Є. Г. Сайкіна зазначає необхідність поєднання фітнес-тренером знань з інших галузей, зокрема психологічних, оскільки умови сьогодення вимагають від

© В.О. Коваленко, О.А. Сорокіна

спеціаліста вирішення різного роду завдань - від адміністративних до психологічних [6]. Проектом Стандарту вищої освіти України 2017 року до спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» зазначається, що здобувач демонструє знання основ психології особистості, психологічних процесів, психічних станів людини, психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу [4].

Як повідомляє бюро праці і статистики США, особа, яка планує розпочати фітнес-кар'єру має бути: гарним комунікатором, добре спонукати людей, уважно ставитися до потреб інших, бути представницькою і вмотивованою [8]. Стандартом Європейської асоціації здоров'я та фітнесу ЄАЗФ (European Health & Fitness Association EHFA) прописано рівень компетентності інструкторів фітнесу, який включає знання та навички, до яких належать психо-соціальні аспекти здоров'я та фітнесу [7].

Метою статті є висвітлення й аналіз результатів емпіричного дослідження актуальних потреб клієнтів у психологічній підтримці під час занять фітнесом, опис програми підвищення психологічної компетентності фітнес-тренера.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з складових професійної діяльності є психологічна компетентність, що визначається інтегральним професійно-особистісним утворенням, яке дозволяє людині психологічно конструктивно вирішувати завдання професійного і особистого характеру [5].

У дослідженні брали участь 38-м клієнтів фітнес закладів – жінки віком від 18-ти до 45-ти років. 29-ть осіб займалися груповими заняттями, 9-ть з персональним тренером. Досвід занять опитаних у фітнес-клубі становив від 1-го до 5-ти років.

За результатами опитування 57,8% жінок раніше змінювали фітнес-тренера. Серед причин невдоволення вони зазначили такі: 40,9% не влаштувала робота тренера; 45,5% були незадоволені здобутим результатом;

13,6% не влаштовував тренерський стиль та форма тренувань. У свою чергу, 44,8 % з усіх опитаних вважають запропоновану тренером програму тренувань не достатньою для досягнення бажаного результату через те, що вона не враховує їхні особистісні особливості. Таким чином, основні претензії жінок знаходяться переважно у психологічній площині і вказують, що саме психологічна некомпетентність тренера змушує їх змінювати фітнес-клуби або припиняти заняття взагалі.

Описуючи образ «ідеального» фітнес-тренера, респондентки виділили його ключові характеристики: 39,4% вважають, що ідеальний фітнес-тренер має бути уважний; 52,6% підкреслюють, що він повинен мотивувати. Цей компонент є найважливішим: 86,8% опитаних жінок прагнуть до постійної мотивації під час всього процесу тренувань. Такі відповіді дають нам можливість припустити, що постійна підтримка тренером та використання ним правильної мотивації збільшує продуктивність роботи клієнта. На питання «Як саме Вас має мотивувати тренер?» 71% респондентів відповіли, що ефективним буде позитивне словесне заохочення. Майже половина респондентів (43%) зазначили важливість встановлення першого контакту з тренером, підкреслюючи, що його комунікативні здібності мають бути розвинені на високому рівні. Зважаючи на те, що постійне спілкування та підтримка контакту є невід'ємною частиною робочого процесу тренера, програма підвищення психологічної компетентності містить комунікативний блок.

Важливість практичного використання фітнес-тренером психологічних знань підтвердили 68% опитаних жінок, які наполягали на необхідності врахування тренером особистих особливостей клієнта під час занять (рис.1). Про необхідність використання індивідуального підходу тренером позначили 63,10% респондентів (рис.2).

Таким чином, опитування жінок підтвердило, що ефективних результатів швидше досягає той клієнт, тренер якого постійно враховує індивідуальні особливості і побажання.

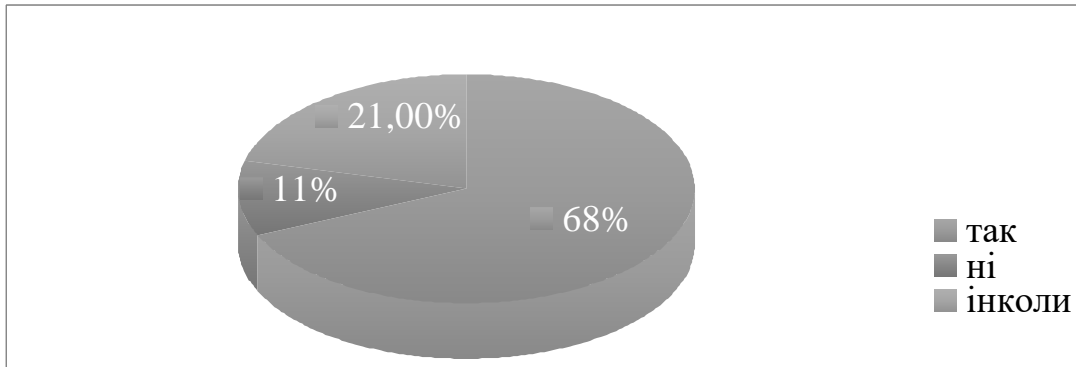


Рис.1. Позиція респондентів щодо необхідності урахування фітнес-тренером психологічних особливостей клієнтів під час занять.

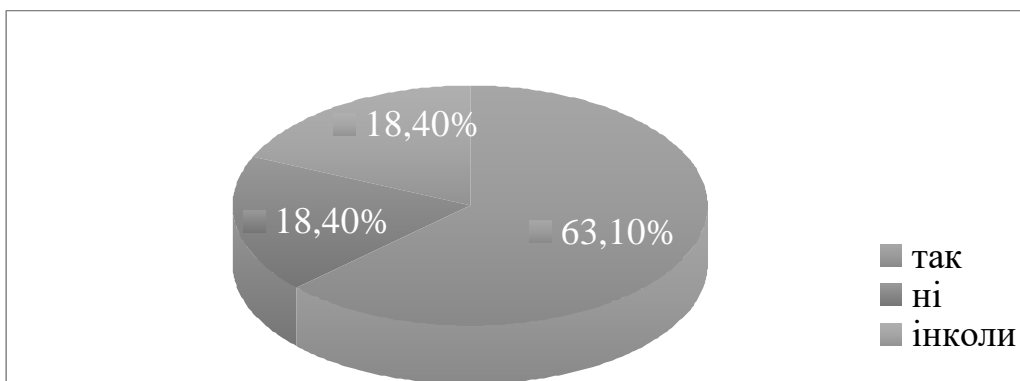


Рис.2. Позиція респондентів щодо необхідності використання індивідуального підходу фітнес-тренерами під час занять.

За результатами опитування клієнтів фітнес-центрів та з урахуванням офіційних вимог до рівня знань та навичок роботи інструкторів з фітнесу (фітнес-тренерів) згідно з стандартами Європейської асоціації здоров'я та фітнесу, нами було розроблено програму підвищення психологічної компетентності фітнес-тренерів. Оскільки специфіка діяльності тренера охоплює такі процеси, як знайомства з клієнтом, встановлення контакту, формування запиту, визначення необхідних результатів клієнта, складання програми тренувань, постійний контроль над процесом з урахуванням змін, корекція при необхідності, постійна мотивація до занять, програма підвищення буде спрямована на підвищення їх ефективності.

Програма підвищення психологічної компетентності складалася з чотирьох блоків: комунікативного, мотиваційного, цілепокладання та організаційного. Зазначені компоненти є складовими психологічної компетентності фітнес-тренера при виконанні його професійних обов'язків.

Також до компонентів професійної діяльності фітнес-тренера дослідники також відносять іміджево-презентативні та організаторсько-управлінські функції [2], тому до програми було додано вправи з вдосконалення організаційних умінь фітнес-тренера, які містили елементи самопрезентації та навички організації процесу тренувань.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене нами дослідження дало змогу визначити потребу сучасного споживача у використанні фітнес-тренером психологічного знання. Результати продемонстрували не достатній рівень психологічної компетентності сучасних фітнес-тренерів. Показано, що широке застосування психологічних засад значно підвищує ефективність роботи тренера. Враховуючи отримані дані було розроблено програму підвищення психологічної компетентності яка містила наступні блоки: комунікативний, мотиваційний, організаційний та блок цілепокладання. Подальші перспективи вбачаємо у апробації запропонованої програми як для тренерів, які вже здійснюють свою професійну діяльність, а також для студентів, які тільки опановують цю професію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко М. М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – С. 119–124.
2. Корносенко О. К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера / О. К. Корносенко // Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. – 2015. – С. 173–177.
3. Корносенко О. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / О. Корносенко // Молода спортивна наука України. – 2016. – С. 85–91.
4. Проект стандарту вищої освіти України. Міністерство освіти і науки України. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» – Вид. офіц. – К. 2017. – 11 с.
5. Психологія общения. Энциклопедический словарь / [кол. авторов, под общ. ред. А.А. Бодалева] – М.: Когито-Центр, 2011. – 187 с.

6. Сайкина Е. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: Монография / Е. .Г. Сайкина. – СПб. : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 393 с.
7. Стандарти ЄАЗФ ЄКК. Рівень 4. Персональний тренер. – ЄАЗФ: Рада ЄАЗФ з питань Стандартів, 2011. – 45 с.
8. Cedric X. B. ACE Personal Trainer Manual The Ultimate Resource for Fitness Professionals Fourth Edition / X. B. Cedric, J. G. Daniel. – USA: American Council on Exercise 2010. – 69 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

Коваленко Валерия Александровна

студентка группы ПСм-1-15-2.0д, VI курс, специальность «Психология»
kov.lera@ukr.net

Научный руководитель

Сорокина Елена Анатольевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, возрастной и педагогической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко
o.sorokina@kubg.edu.ua

Аннотация. Статья освещает результаты теоретического обзора структуры психологической компетентности, анализ официальных требований уровня компетентности фитнес-тренера в нашей и зарубежных странах. Представлены результаты исследования актуальных потребностей клиентов в психологической поддержке во время занятий фитнесом. Описаны содержание программы повышения психологической компетентности фитнес-тренера и обоснована необходимость использования знаний по психологии фитнес-тренером как составляющей психологической компетентности.

Ключевые слова: психологическая компетентность, фитнес-тренер, психологическая поддержка, программа повышения

PSYCHOLOGICAL COMPETENCE OF FITNESS TRAINER

Valeriia O. Kovalenko

group PSm-1-15-2.0d, VI course, specialty «Psychology»
kov.lera@ukr.net

Scientific adviser

Olena A. Sorokina

Ph.D. in Psychology, Associate Professor of General Developmental and Educational Psychology of Institute of Human Sciences of Borys Grinchenko Kyiv University
o.sorokina@kubg.edu.ua

Abstract: The article highlights the results of a theoretical review of the structure of psychological competence, an analysis of the official requirements of the level of fitness trainer competence in our and foreign countries. The results of research of actual needs of clients in psychological support during employment by fitness are presented. The content of the program for increasing the psychological competence of the fitness trainer is described and the necessity of using the knowledge of psychology as a fitness coach as a component of psychological competence is grounded.

Keywords: psychological competence, fitness trainer, psychological support, increase