

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ ТРЕНЕРА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

Райко Оксана,

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

***Annotation.** Training in fitness aerobics involves professional communication, where, along with terminology, means of non-verbal communication are used.*

The article defines the means of non-verbal communication of the fitness aerobics trainer used during the classes.

***Key words:** non-verbal communication, fitness coach, fitness aerobics*

Актуальность. Оздоровительная аэробика – это вид физической культуры, зародившийся в США. Проведение тренировочных занятий предполагает профессиональное общение, где наряду с терминологией (вербальный компонент) используют средства невербальной коммуникации. Поскольку вся терминология, используемая на занятиях по аэробике, звучит на искомом английском языке, невербальное общение решает принцип доступности тренировочного процесса.

С помощью средств невербального общения иной раз можно сказать больше, чем с помощью слов. «Наблюдения показывают, что в процессах общения 60-95% информации передается именно с помощью системы невербалики» [2, с.276-277].

Знание языка жестов и телодвижений позволяет свести к минимуму время на объяснения упражнений, проводить аэробные комплексы поточным способом, а также предвидеть дальнейшее действие тренера.

Цель и организация исследования. Целью исследования является установление средств невербального общения тренера по оздоровительной аэробике, используемых при проведении занятий и определяющих уровень его профессиональной компетентности.

Исследование проводилось в Государственном университете физического воспитания и спорта РМ, в фитнес клубах Aexia и Aquaterra.

Основной материал и обсуждение результатов. Невербальная коммуникация представляет собой общение, предполагающее обмен информацией между тренером и группой без использования речевых и языковых средств, представленных в какой-либо знаковой форме. Инструментом невербального общения становится тело человека,

обладающее широким диапазоном средств и способов передачи и/или обмена информации, включающее все формы самовыражения человека. Жестикуляция базовых шагов аэробики помогает облегчить речевое напряжение фитнес тренера.

Анализ литературы психолого-педагогических источников позволил дифференцировать средства невербальной коммуникации в следующие группы: кинесика, статика, проксемика, внешний вид, акустические средства, ольфакторные средства [1, 3, 4].

Наблюдения, проведенные в процессе групповых оздоровительных тренировок, а также на конвенциях и семинарах по различным видам аэробики, позволили выделить основные группы средств невербальной коммуникации, оформленные в таблице 1.

В Университете физического воспитания и спорта на учебных занятиях, освещающих подготовку фитнес тренеров по аэробике, разработаны задания-тесты по воспитанию как вербальной, так и невербальной коммуникации при проведении оздоровительной тренировки. Студентам предлагается подготовить комплексы по аэробике с разработанными дидактико-методическими текстами к упражнениям для вербального их сопровождения, а также невербальную символику к тому же блоку движений.

Таблица 2 демонстрирует форму оценивания одного из заданий по дисциплине «Техника фитнес аэробики» для студентов 3 курса обучения.

Таблица 1

Средства невербального общения тренера по оздоровительной аэробике в процессе проведения занятий

| НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|
| <i>КИНЕСИКА</i> | <i>ГОЛОСОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</i> | <i>ТАКЕСИКА</i> | <i>ПРОКСЕМИКА</i> |
| Походка | Просодика (высота, громкость, тембр голоса) | „Проводка” по ходу исполняемого движения при его обучении | Дистанция (персональное пространство, расстояние до собеседника) |
| Жесты | | | |
| Мимика | | | |
| Хлопки, щелчки пальцами | Экстралингвистика (речевые паузы, смех) | Объятия, поглаживание, похлопывание, рукопожатия | Ориентация (место расположения) |

Таблица 2

Задание-тест по дисциплине «Техника фитнес аэробики»

| Разработать и провести <i>аэробную часть</i> из 8 аэробных шагов с жестикуляцией <i>методом сложения</i> на 64 счета | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|
| Шаги (к-во) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Оценка (балл) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

Как показала практика, студенты, систематически выполняющие такие задания, намного быстрее усваивали новые виды оздоровительной аэробики.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ литературных источников, а также наблюдения, осуществленные в процессе оздоровительных тренировок по аэробике в фитнес клубах г. Кишинева, конвенциях и семинарах, проведенных приглашенными специалистами из стран Европы (Италия, Румыния, Франция) позволили определить группы средств невербального общения, используемые тренером на занятиях. Полученная информация предполагает дальнейшее исследование проблемы профессиональной компетентности тренера по фитнес аэробике в аспекте невербальной коммуникации.

Литературные источники

1. Афтимичук О.Е. *Кинестетическая деятельность учителя в системе урока физического воспитания.* În: *Politică de promovare a culturii fizice și sportului în RM: Mater. semin. teor.-științ.* Chișinău: INEFS, 2004, p. 92-100.
2. Афтимичук О.Е. *Оздоровительная аэробика.* Теория и методика: [учебное пособие]; Гос. ун-т физ. восп. и спорта. Кишинев: „Valinex” SRL, 2011. 310 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. *Аэробика: В 2 тт., Т. I. Теория и методика.* Москва: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.,
4. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. *Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособие.* Киев: УГУФВС, 1998. 33 с.