

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА К АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ

Афтимичук Ольга,

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

Key words: people with vision problems, socialization, physical exercises, fitness coach.

Annotation. Visual impairment for adults has an adverse impact on their quality of life. They are characterized by difficulties in employment and declining labor productivity, and against this background, there is a high prevalence of depression and anxiety disorders. For older people, visual impairment can deepen social isolation, make it difficult to move in municipal spaces, and increase the risk of various types of injuries, which increases the likelihood of finding them in nursing homes or long-term care facilities.

Socialization of people with vision problems can be carried out in the system of physical exercises, adapted to the specifics of deviations in this ability. Along with increasing the level of physical condition, improving health, the blind and visually impaired trainees will acquire self-confidence, in their abilities, thereby increasing their self-esteem. From these positions, attention should be paid to the preparation of a fitness coach to work with such people, as well as fitness institutions to equip their gyms with appropriate apparatus and equipment.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения среди населения Земли около 2,2 млрд (~28%) человек с нарушением зрения, из них с полным отсутствием – более 40 млн (1,8%) [9]. В Молдове же живет более 8000 человек с проблемами зрения [6], и если людей с ограниченными возможностями насчитывается 5% населения Молдовы [8], то это составляет более 4% от всех граждан с особыми потребностями.

На сегодняшний день положение людей с ограниченными возможностями во всем мире является одним из показателей общего уровня цивилизованности государства. И Молдова в этой связи в 2010 году подписала Конвенцию о правах людей с ограниченными возможностями. Основным положением данной Конвенции является «доступная среда», предполагающая «комплекс мер, которые позволяют людям с ограниченными возможностями и людям с ограниченной мобильностью иметь равный доступ к инфраструктуре и активно участвовать в различных

аспектах социальной жизни» [8]. К сожалению, для социальной интеграции людей с ограниченными возможностями в нашей стране делается пока недостаточно. В первую очередь, это относится к недоступности инфраструктуры, а также «сайтов и мобильных приложений для скринридеров, специальных программ, которые озвучивают навигацию и помогают ориентироваться в интернет-пространстве и работать» [5]. Во вторую – недостаточность или отсутствие воспитания и образования населения в отношении таких людей, что сказывается на сложностях в поступлении в университет, трудоустройстве. В-третьих – зависимое положение от окружающих людей.

Помочь решить ряд проблем может социальная адаптация людей с проблемами зрения. И начинать надо с детей раннего возраста, имеющих тяжелые нарушения зрения, у которых можно наблюдать задержку моторного, речевого, эмоционального, социального и когнитивного развития, приводящее к продолжительным негативным последствиям: повышению уровня тревоги, потере уверенности в себе, снижению чувства собственного достоинства. У школьников с нарушениями зрения, может наблюдаться пониженная успеваемость. Нарушения зрения для взрослых оказывают неблагоприятное воздействие на их качество жизни. Для них, как было сказано выше, характерны трудности в сфере занятости и снижение производительности труда, и на этом фоне наблюдается высокая распространенность депрессии и тревожных расстройств. Для людей пожилого возраста нарушения зрения могут углубить социальную изоляцию, создать трудности при перемещении в муниципальном пространстве, повысить риск получения различного рода травм, что увеличивает вероятность определения их в дома престарелых или учреждения долговременного ухода.

Основной материал и обсуждение результатов. Социализация людей с проблемами зрения может осуществляться в системе занятий физическими упражнениями, адаптированными к специфике отклонений в данной способности. Наряду с повышением уровня физического состояния, улучшения здоровья, слепые и слабовидящие занимающиеся будут приобретать уверенность в себе, в своих силах, тем самым, повышая свою самооценку. Это подтверждают Паралимпийские игры. Сейчас спортсмены с проблемами зрения состязаются в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, голбол, футбол, паратриатлон, дзюдо, армлестлинг, пауэрлифтинг, настольный теннис и многое другое. С этих позиций следует обратить внимание на подготовку тренера по фитнесу к работе с такими

людьми, а также фитнес учреждений для оснащения своих залов соответствующим оборудованием и снаряжением.

В первую очередь, речь идет о психолого-педагогической подготовке фитнес тренера. Для слабовидящего и тотально слепого человека очень важно отношение к нему окружающих. Здесь следует отметить *педагогическую направленность* личности фитнес тренера, предусматривающую любовь к людям, независимо от пола, возраста, физической подготовленности и состояния, социального статуса, а также интерес и готовность к профессиональной деятельности. К сожалению, сейчас можно встретить тренеров, выбравших своей профессией фитнес/рекреативную физическую культуру, исключительно в меркантильных целях. Таковыми являются, в основном, инструкторы, не получившие физкультурного образования, а имеющие только сертификаты о прохождении каких-либо семинаров или курсов, в программу которых не входят психолого-педагогические дисциплины, где объясняется и формируется педагогическая специфика их деятельности.

Работа с людьми, имеющими проблемы зрения, требует терпения, дружелюбия, внимательности к занимающемуся, необходимо вовлекать и поддерживать общение с ним на протяжении всего занятия, проявлять положительные эмоции, мотивируя на выполнение физических упражнений и дальнейшее посещение фитнес заведения. Все это способствует процессу социализации таких людей, формирует уважительное отношение к себе, определяет ценностные ориентации, мотивы и потребности. При этом, тренер, обладающий педагогической направленностью, испытывает удовлетворенность от своей профессиональной деятельности. Если же этого не наблюдается, то такой «специалист» не задержится в профессии.

Другой составляющей личности тренера является *профессиональная компетентность*, выражающаяся в единстве теоретической и практической готовности осуществлять профессиональную деятельность [4]. Для работы с людьми с проблемами зрения тренер по фитнесу должен быть эрудирован не только в отношении специальных знаний, охватывающие психолого-педагогические, медико-биологические, физкультурно-спортивные дисциплины. Он должен быть подкован и в области общественно-политических вопросов, а также разбираться в литературе, искусстве и т.д. Наряду с этим, тренер должен обладать специализированными знаниями, касающиеся различных заболеваний, связанных со зрением, знать и разбираться в классификации нарушений зрения. Так, следуя Международной классификации болезней [7] различают легкое, умеренное, тяжелое ухудшение зрения, бинокулярная и монокулярная слепота, а также

специфические и комплексные нарушения зрения. Зная особенности таких групп заболеваний, можно корректно разработать фитнес программу, учитывающую возможности и потребности каждого занимающегося с проблемами зрения.

Анализируя методологию различных направлений фитнеса, можно предложить целый ряд программ, усиленных для слабовидящих и тотально слепых людей. Такими являются следующие:

1. Кардио-тренировки с использованием кардио-тренажеров: беговая дорожка, велотренажер, степпер, гребной и эллиптический (орбитрек) тренажеры.

2. Кардио-тренировки в рамках таких видов, как роуп скиппинг, аква фитнес.

3. Программы силовой направленности: пилатес, калланетика.

4. Стретчинг.

5. Йога.

Каждая из программ направлена на развитие определенных психофизических качеств, необходимых для людей с проблемами зрения. Для этого тренеру надо быть готовым к работе по всем этим программам, владеть методиками проведения занятий с занимающимися различных категорий нарушений зрения. При этом, он должен предлагать фитнес программы с учетом отклонений функций зрения для каждого занимающегося. И здесь должны проявиться коммуникативные навыки фитнес тренера.

Таким образом, следующими составляющими личности тренера по фитнесу являются *профессионально-педагогические умения*.

Гностические умения представлены умениями анализировать, систематизировать, обобщать, изучать собственный опыт, опыт работы своих коллег, овладевать новыми знаниями, как по социально-общественным наукам, так и специализированным, связанным с физической культурой, спортом, фитнесом, а также знаниями норм и отклонений в физическом, психологическом, интеллектуальном и моторном развитии человека. Этот аспект деятельности тренера обуславливается уровнем развития мышления, предполагающим интеллектуальную деятельность, и выражается в способности приобретать, перерабатывать и использовать информацию. Выделяют следующие виды интеллекта [3]: *общий*, обеспечивающий успешность деятельности; *профессиональный*,

предусматривающий решение специальных проблем; *социальный*, проявляющийся в сфере межличностных отношений.

Проектировочные умения выражаются в способности представить конечный результат своей профессиональной деятельности в алгоритме заданий/задач, распределенных на весь период оздоровительно-тренировочной программы, чтобы подготовить занимающихся с проблемами зрения к будущему посильному самостоятельному решению своих личностных проблем.

Конструктивные умения фитнес тренера определяются планированием системы последовательности действий в рамках одной тренировки, недельного цикла, всего процесса оздоровительно-тренировочной программы, предполагая их финальный результат. Для этого необходимо обладать умением определять первоочередные и поэтапные цели и задачи, применять адекватные и целесообразные средства и методы для их реализации.

Конструктивное мастерство тренера заключается в умении гибко приспособлять планы и фитнес программы к особенностям и возможностям занимающихся.

Коммуникативные умения занимают ведущее место среди педагогических умений, обеспечивают межличностное общение занимающихся с проблемами зрения в процессе оздоровительной тренировки. Эти способности обеспечиваются четырьмя факторами: способностью к идентификации, чувствительностью к индивидуальным особенностям занимающихся, хорошо развитой интуицией, суггестивными свойствами. Здесь значительная роль отводится речевой культуре, включающей не только языковые (вербальные и невербальные) средства и методы воздействия, но и педагогический такт, и эмпатию, а также способности к внушению (непосредственному волевому влиянию на занимающегося), умению убеждать в необходимости заниматься физическими упражнениями, общаться с другими занимающимися, саморазвиваться, самообразовываться и самосовершенствоваться. Для этого тренеру необходимо знать психологические особенности личности каждого занимающегося, чувствовать его эмоциональное состояние, уметь читать по лицу, понимая, что скрывается за мимикой и другими внешними признаками поведения.

Организаторские умения направлены на создание оптимальных условий для практической реализации задач оздоровительно-тренировочного процесса, оценку уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся с проблемами зрения для определения им

тренировочных нагрузок; обеспечение занятий соответствующим инвентарем, оборудованием. К тому же, данная группа умений предполагает способы организации занимающихся как индивидуально, так и в группе, в освоении ими физических упражнений/заданий, самоорганизации занимающихся с проблемами зрения в труде и отдыхе, в самоорганизации собственной деятельности фитнес тренера, в установлении внутри коллективных связей и отношений.

Двигательные умения тренера предполагают навыки владения техникой физических упражнений, методом «проводки» по движению/упражнению, необходимым для работы с занимающимися с проблемами зрения; специальные приемы обучения физическим упражнениям и тренировки; навыки оказания, при необходимости, помощи занимающимся; приемы страховки.

Полноценное проявление каждой группы профессионально-педагогических умений сопровождается наличием комплекса *профессионально-важных качеств* фитнес тренера, которые определяются особенностями его личности (возраст, пол, темперамент), индивидуальными психологическими чертами характера (ум, эрудиция, память, воображение, эмоциональное восприятие), опытом тренерской работы, педагогическими способностями. При этом, для определения педагогически рациональной формы общения с занимающимися, имеющими проблемы зрения, тренеру необходимо обладать такими качествами, как доброта, отзывчивость, тактичность, справедливость, терпеливость, уравновешенность, уверенность в себе, умение сочувствовать, сопереживать, терпеливо выслушивать занимающихся. Организаторская же деятельность фитнес тренера предусматривает наличие у него качеств администратора: собранности, настойчивости, предприимчивости, практичности, самостоятельности в принятии решений.

В целом, обобщая научные исследования, все профессионально важные качества тренера принято делить на следующие группы [1, 2]:

- мировоззренческие;
- нравственные;
- коммуникативные;
- волевые;
- интеллектуальные,
- перцептивные: attentionные, мнемические;
- двигательные/психомоторные.

Выводы. Таким образом, подготовка фитнес тренера к работе со слабовидящими занимающимися должна быть ориентирована на

формирование совокупности профессиональных знаний, умений и личностных качеств, проявляющихся индивидуально. В этом плане, большую помощь могут оказать курсы и семинары повышения квалификации тренеров оздоровительно-рекреативных видов физической культуры. В рамках таких мероприятий приобретаются практические навыки работы с занимающимися, имеющими проблемы зрения. Система повышения квалификации позволит в дальнейшем в полной мере улучшить условия пребывания таких людей в фитнес клубы, качество предоставляемых им услуг, повысить уровень организации и проведения оздоровительно-тренировочного процесса.

Библиография

1. Ильин, Е.П. *Психология физического воспитания*: Учебник для ин-тов и фак-тов физ. культуры: 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.
2. Ильина, Н.Л. *Психология тренера*: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2016. 109 с.
3. Костюхина, Н.М. *Акмеология физической культуры и спорта*: Учеб. пособие. Москва: Физическая культура, 2005. 200 с.
4. Слостенин, В.А., Исаев, И.Ф., Шиянов, Е.Н. *Педагогика*: Учеб. пособие для студ. Вузов / под ред. В.А. Слостенина. 5-е изд. Москва: Академия, 2006. 566 с.
5. <https://dislife.ru/materials/2723>
6. <http://dnestr.tv/4303-lyudi-nevidimki.html>
7. <https://icd11.ru/narusheniya-zreniya-mkb11/>
8. <https://locals.md/2020/pozhiznennaya-samoizolyacziya/>
9. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>