

ЗНАЧИМОСТЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА

Полякова Варвара,

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова, Кишинев

Keywords: *professional training, fitness coach, verbal and non-verbal communication means, psychological preparation*

Annotation. *The article presents the importance of the communicative competencies of a fitness coach in his professional activities. First of all, we are talking about professional didactic communication skills, which imply the communicative competencies of organizing and conducting the health-improving training process itself. Two types of speech behavior of a fitness coach should be considered here: verbal and non-verbal.*

Secondly, we should talk about psychological training, within the framework of which it is assumed the formation of communicative competencies aimed at organizing those involved, preventing conflicts, both interpersonal and intergroup, and in some cases also within personal ones. In this case, communication competencies can be categorized into two groups: interpersonal skills and group management skills.

Актуальность. В настоящее время значительно возрос интерес многих людей к собственному здоровью. Прослеживается активный поиск наиболее эффективных форм и методов укрепления здоровья средствами двигательной активности, двигательной рекреации, с целью получения удовольствия от физкультурной деятельности в интересах здоровья человека.

В этой связи первостепенной задачей высшего профессионального образования устанавливается осуществление потребностей человека и общества в целом в профессиональном, личностном, культурном развитии и формировании конкурентоспособного специалиста на актуальном рынке труда. Следовательно, необходимо улучшение процесса подготовки специалиста и более быстрое реагирование на нужды общества. Ввиду этого требуются существенные преобразования качества высшего специализированного образования, что предполагает не только передачу общепрофессиональных знаний, но и формирование уже на этом этапе профессиональных компетенций, необходимых будущим специалистам в их предстоящей профессиональной деятельности, что предполагает

подготовку специалистов новой формации, у которых установка на саморазвитие и профессиональная компетентность, должны быть приоритетными жизненными стратегиями.

Для выполнения своих функциональных обязанностей специалист по фитнесу должен обладать специфическими умениями, знаниями, навыками, личностными качествами и нравственными ценностями, большую часть которых он обретает в процессе подготовки к своей предстоящей профессиональной деятельности. Другими словами, специалист по фитнесу должен обладать конкретным уровнем компетентности, позволяющим ему продуктивно осуществить свою деятельность.

По А.Н. Леонтьеву [8], системообразующая характеристика какой-либо деятельности есть ее цель. Основной целью профессиональной подготовки тренеров по фитнесу в рекреационной деятельности является формирование профессиональной компетентности. Достижение этой цели обуславливает решение ряда следующих задач [2]:

- разработка системы знаний о методах и формах физической рекреации, ее влиянии на занимающихся физкультурно-рекреационной деятельности и способах повышения продуктивности последней;
- формирование навыков планирования организации и проведения активного отдыха различного контингента занимающихся; определения содержания фитнес деятельности;
- формирование готовности к реализации осуществлению фитнес технологий;
- воспитании умений эффективной коммуникации между участниками физкультурно-рекреационной деятельности.

Цель – раскрыть значение коммуникативных компетенций фитнес тренера в его профессиональной деятельности.

Основной материал и обсуждение результатов. В первую очередь речь идет о профессиональных дидактических коммуникативных навыках, предполагающих коммуникативные компетенции организации и ведения самого оздоровительно-тренировочного процесса. Здесь следует рассматривать два вида речевого поведения фитнес тренера: вербальное и невербальное.

Вербальная коммуникация фитнес тренера предполагает четыре языковых уровня [9]:

- дидактический;
- лингвистический;
- эстетический;

- разговорный.

Дидактическая речь – это сложный ментально-речевой процесс, направленный на решение задач из ситуаций оздоровительно-тренировочной деятельности фитнес тренера. Если тренер владеет на профессиональном уровне дидактической речью, то он способен осуществлять коммуникативно-обучающую деятельность в работе с занимающимися, включающую в себя следующие функции: организующая, исполнительная, контролирующая, коррекционная и др. Эффективность обучающей деятельности тренера в общении с занимающимися зависит от уровня профессионального владения дидактической речью [4]. Здесь существенное значение имеет как тренер по фитнесу строит свою речь, как он ее оформляет, насколько его речь может стимулировать занимающихся к выполнению предложенных заданий/упражнений.

Лингвистический уровень вербальной коммуникации создается языковыми средствами – словами и словосочетаниями. При этом особое внимание отводится коммуникативным единицам: слову – речевому акту, и высказыванию – дискурсу [6]. Речевой акт всякий раз сопоставим с личностью говорящего, настоящий социальный статус которого должен учитываться при передаче и восприятии информации. При этом, определенное высказывание применительно к речевому акту является его результатом, продуктом вербального действия. К тому же, лингвистический уровень вербальной коммуникации определяет ряд языковых норм, к которым относятся: орфоэпическое произношение (в некоторых случаях орфографическое), речевая пунктуация, фонетическое ударение (словесное), синтагматическое (тактовое и фразовое) [11]. Показатели данного языкового уровня будут демонстрировать образованность, компетентность, культуру фитнес тренера, что очень важно в общении с занимающимися, их мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Эстетический уровень общения проявляется в таких качествах литературного языка, как богатство средств выражения, их образность, звучность, мелодичность, экспрессивность, уместность употребления в разных стилях речи [5]. Речевая эстетика фитнес тренера – это не только процесс обучение, это и целенаправленный процесс, направленный на усиление восприятия преподаваемого материала (физические упражнения, интенсивность их выполнения, дозировка), оценивание прекрасного и безобразного, трагического и комического, что немало важно при построении красивого тела, укреплении физического и ментального здоровья.

Разговорный уровень коммуникации реализуется в ситуации спонтанного, непринужденного общения при персональном взаимодействии [12] фитнес тренера и одного или группы занимающихся. Разговорная речь осуществляется, в основном, в повседневной, неофициальной обстановке. При этом, в рамках оздоровительно-тренировочного занятия разговорная речь может быть использована тренером в качестве индивидуальных рекомендаций, методических указаний, мотивационных установок и т.п.

Невербальная коммуникация фитнес тренера представлена средствами невербального общения, дифференцированными в семь групп [3]. Средства таких групп, как *кинесика*, *проксемика*, *такесика* и *акустические средства*, используются непосредственно при проведении оздоровительно-тренировочных занятий. Первые три группы определяют двигательную невербальную коммуникацию, последняя группа средств – оральное невербальное общение. Группы же *статика*, *внешний вид*, *ольфакторные средства* направлены на исключительно визуальное восприятие тренера по фитнесу, что позволяет дать ему личностно-индивидуальную характеристику со стороны занимающегося.

Наряду с этим, профессия тренера предполагает непосредственное взаимодействие с человеком, причем, разного возраста, пола, социального положения, а также различного темперамента, характера, уровня культуры и воспитанности. Это все возлагает на тренера большую ответственность за благополучие в реализации не только своей профессиональной деятельности, но и присутствующих на данный момент всех занимающихся. Ввиду этого следует говорить о психологической подготовке, в рамках которой предполагается формирование коммуникативных компетенций, направленных на организацию занимающихся, профилактику конфликтов, как межличностных, так и межгрупповых, а в некоторых случаях и внутри личностных. Причинами конфликтов могут быть разногласия во взглядах, расхождение точек зрения, несовпадение в подходах и способах разрешения возникших ситуаций, затрагивающих личностные интересы окружающих. Выделяют некоторые каузальные факторы конфликтных ситуаций [7]:

– Поведенческие факторы определяют некорректное поведение одного человека в отношении другого грубость, бестактность и т.д. Предотвращению такого поведения может служить установление тренером доброжелательной обстановки, как во время оздоровительно-рекреативных занятий, так и при личностном контакте с занимающимися. Для этого ему необходимо быть уравновешенным, терпимым, отзывчивым, проявлять человеколюбие.

– Ценностные факторы обуславливают неприятие принципов и ценностей конфликтующих сторон, что предположительно возможно в среде занимающихся, но не должно наблюдаться в личностном контакте фитнес тренера с одним или несколькими занимающимися. В данном случае тренер должен поддержать одну из сторон конфликта или обе, помочь повысить самооценку, ощутить свою весомость.

– Информационные факторы предполагают некие причины, способствующие возникновению конфликтов, которыми могут быть неполные и неточные факты, слухи, искаженная, преждевременная или отставленная информация и т.д. Обычно носителем такой информации является кто-нибудь из занимающихся. И, если речь идет о здоровье, физических упражнениях, внешнем виде и т.п., фитнес тренер обязан обеспечить всех занимающихся полной информацией.

– Структурные факторы предусматривают неизменные обстоятельства, условия, события, положения, которые нельзя исправить, пересмотреть, преобразовать, модифицировать и т.п. Для фитнес заведений такими факторами могут являться пол и возраст, как занимающихся, так и кадрового состава, система управления клубом, организации и проведения рекреативных тренировок и т.д. Такие факторы могут вызвать у занимающихся некие переживания, связанные с их физическим или физиологическим состоянием, что способствует возникновению чувства безнадежности, обреченности, пессимизма, которые иногда влекут за собой разрушение надежд на улучшение своего здоровья, внешнего вида, сужение круга друзей. Разрешением возникшей ситуации может быть рекомендации фитнес тренера обратиться к профконсультанту или к психологу.

Учитывая сказанное, коммуникативные компетенции можно определить в 2 группы: *навыки межличностного общения* и *навыки управления группой* [1].

Навыками межличностного общения являются следующие: установление контакта, поддержание разговора, эмпатическое слушание, наблюдательность за невербальным поведением, привлечение к сотрудничеству, налаживание обратной связи, а также диагностика и разрешение конфликтов.

Навыки управления группой для фитнес тренера представлены способностью воспринимать группу как одно целое, а также наблюдать индивидуально за каждым из участников оздоровительно-тренировочной группы.

Управление группой предполагает: техники модерации и навыки фасилитации [10].

Техники модерации направлены на взаимодействие фитнес тренера с группой с целью организации рекреативно-тренировочного процесса для достижения намеченного результата.

Навыки фасилитации определяют способ действий фитнес тренера, как в рамках оздоровительного занятия, организуя и мотивируя занимающихся к занятиям физическими упражнениями, так и в случае возникновения конфликтов для их разрешения, создавая комфортную атмосферу в группе. Навыки фасилитации способствуют корректной самоорганизации тренера в неожиданных, непредсказуемых и критических ситуациях задействию сложившихся спонтанно ситуаций в целях воспитания и развития занимающихся.

Выводы. Учитывая сказанное следует отметить, что от того, насколько коммуникативная компетентность отвечает потребностям профессиональной деятельности тренера по фитнесу, настолько будет зависеть успешность самой деятельности, осуществляемой в рамках оздоровительно-рекреативных занятий.

Библиография

1. Аболина, Н.С. *Практикум по развитию коммуникации*: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. 72 с.
2. Афтимичук, О.Е. Психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности и личности фитнес-тренера. В: *Теория и методика фитнеса*: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): Курс лекций для спец. "Рекреативная физическая культура"; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Chișinău: "Valinex" SA, 2009, с. 220-245.
3. Афтимичук, О.Е. Невербальные средства коммуникации тренера-преподавателя по оздоровительной аэробике. В: *Оздоровительная аэробика. Теория и методика*: [учебное пособие]; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишиэу: "Valinex" SRL, 2011, 275-278.
4. Афтимичук, О., Райку, М. Теоретические проблемы педагогической технологии и дидактической подготовки учителя. В: *Buletinul Institutului Politehnic din Iași*. Tomul XLVI (L), Fasc. 1-4. Iași: Univ. Tehnică „Gh.Asachi”, 2000, p. 17-20.
5. Бабаян, А.Г. Эстетическая коммуникация как специфический рефлексивный тип «общения искусством». В: *Национальные культуры в межкультурной коммуникации*: сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 2. Национальные формы художественной культуры в процессе межкультурного взаимодействия / БГУ, ф-т социокультурных коммуникаций, каф. культурологии; редкол.: Э.А. Усовская (отв. ред.) [и др.]. Минск: Колорград, 2016, с. 28-37.
6. Васильев, Л.М. *Общие проблемы лингвистики: теория и методы*. Уфа: РИЦ БашГУ, 2007. 206 с.

7. Гришина, Н.В. *Психология конфликта*. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 544 с.
8. Леонтьев, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва: Смысл, Академия, 2005. 352 с.
9. Лернер, И.Я. *Дидактические основы методов обучения*. Москва: Педагогика, 1981. 186 с.
10. Майерс, Д. *Социальная психология*. 7-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 800с.
11. Надибаидзе, О.Ш. *Речевая компетенция говорящего: учебное пособие*. Москва: ФЛИНТА; Наука, 2012. 192 с.
12. Руденко, А.М. *Деловые коммуникации: учебник*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 350 с.