

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **Психологічні особливості особистості персонального тренера**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Корнійчука Д. С.

Науковий керівник: Петровська Т. В.,

зав. кафедри психології і педагогіки,

канд. пед. наук, професор

Рецензент: канд. пед. Наук, професор

Гринь О. Р.

Рекомендовано до захисту

на засіданні кафедри

(пр. №4 від 7 грудня 2021 р.)

В.о. зав. кафедри історії та

теорії олімпійського спорту:

Радченко Л.О., доцент,

канд. наук з фіз. вих. та спорту

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	6
ОСОБИСТІТЬ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА ЯК ОБ’ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	6
1.1. Теоретичні основи поняття персонального тренера. Сутність та основні функції персонального тренера	7
1.2. Фітнес як соціальне явище	9
1.3. Сутність та основні функції персонального тренера.....	14
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2	25
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Соціологічні методи дослідження.....	26
2.3. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3	29
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЕРСОНАЛЬНОГО ФІТНЕС ТРЕНЕРА	29
3.1. Самооцінка професійно важливих якостей та вмінь персональних тренерів..	29
3.2. Шляхи формування професійно важливих якостей особистості тренера.....	33
Висновки до розділу 3	34
РОЗДІЛ 4	35
АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ.....	35
4.1. Важливі якості особистості персонального тренера та шляхи їх формування	35
4.2. Проблеми і перспективи розвитку персональних тренерів	40
4.3. Методика “PsychFit” як можлива лінія розвитку персонального тренінгу.....	41
4.4. Сучасні вимоги роботодавців до професійної діяльності персонального тренера.....	45
Висновки до розділу 4	48

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	50
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Актуальність. Формування здорового способу життя є за своєю сутністю системо утворюючою моделлю, яка спрямована на діагностику, корекцію функціонального, психофізіологічного та духовно-морального стану людини. Системність полягає у взаємопогоджених сформованих знаннях, уміннях та навичках, які забезпечують необхідний рівень їх працездатності, моралі та духовності. Для цього необхідно знати основні положення фізіології, психології людини, соціології та інших суміжних дисциплін, які в сукупності дозволять реалізувати необхідні здоров'язберігаючі, здоров'язміцнюючі, здоров'яформуючі технології що до свідомого ставлення до власного здоров'я і проявлятися у відповідних позитивних вчинках і діях.

У більшості населення відсутня мотивація до персональних та групових занять фітнесом. Позитивна мотивація є рухомою силою процвітання та розвитку; тоді ж як негативна – є лише способом пристосування на якомусь рівні і способом уникнення грізних наслідків своєї поведінки. Носієм мотивації є відповідний психологічний портрет персонального тренера.

Психологічні особливості особистості персонального тренера є об'єктом дослідження цілої плеяди учених: М. Василенко, Е. Сайкіна, Н. Єременко, М. Булотова, Н. Гончарова, М. Фирсов, О. Андреева.

Аналіз наукової літератури дозволив зробити висновок про те, що значне число робіт з досліджень психологічних особливостей особистості персонального тренера потребують поглибленого вивчення, оскільки деякі сторони психологічного портрета персонального тренера недостатньо освітлені, проблематика потребує поглибленого вивчення.

Мета дослідження – вивчити особливості особистості персонального тренера для подальшого використання в роботі персонального тренера ті підготовки висококваліфікованих спеціалістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати спеціальну наукову літературу стосовно питань особистості персонального тренера та психологічних аспектів його професійної взаємодії з клієнтом.
2. Вивчити основи та чинники, які впливають на формування особистості персонального тренера.
3. Визначити важливі складові психологічного портрету персонального тренера.
4. Розробити практичні рекомендації для універсалізації психологічного портрету персонального тренера.

Об'єкт дослідження – основні психологічні характеристики персонального тренера.

Предмет дослідження – шляхи формування образу ідеального фітнес тренера.

Методи дослідження:

1. Теоретико-бібліографічний аналіз
2. Анкетне опитування

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці практичних рекомендацій щодо шляхів формування та підвищення кваліфікаційного рівня та підтвердженні необхідності існування та дотримання професійних стандартів персонального фітнес тренера.

Структура та обсяг роботи. Магістерська дипломна робота складається з вступу, чотирьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ОСОБИСТІТЬ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Особистість – конкретна жива людина, що має свідомість і самосвідомість. Структура особистості – сукупність соціально значимих психічних якостей, відносин і процесів людини, сформованих у його розвитку та визначають його поведінка.

У широкому, традиційному сенсі особистість – це людина як суб'єкт соціальних відносин та свідомої діяльності. До структури особистості входять і всі психологічні характеристики людини, і всі фізіологічні особливості її організму.

У психології прийнято підкреслювати саме суспільний характер особистості – її виникнення та розвиток можливий лише завдяки життю людини в суспільстві.

Психологічний портрет особистості – це комплексна психологічна характеристика людини, що містить опис її внутрішнього складу та можливих вчинків у певних значущих обставинах [25].

Персональний тренер – та людина, яка знає, як грамотно спланувати тренування, щоб досягти поставленої мети. Персональний тренер має знання, пов'язані з анатомією та фізіологією – це дозволяє йому грамотно планувати тренування, ґрунтуючись на індивідуальних особливостях клієнта, вибираючи оптимальні та ефективні навантаження. Як правило, тренер виступає чудовим психологом, дієтологом і просто наставником і це все в одній особі. Коли клієнт регулярно займається спортом, і ставить перед собою цілі, в більшості випадків потрібен зовнішній контроль, який підбадьорюватиме і підтримуватиме, не даючи відхилитися від заданого курсу [5].

Серед звичних функцій тренера:

Планувати правильний режим прийому їжі та пиття, і в цілому, досягти більшого результату від занять спортом. Тренер підбере і складе повноцінне меню, де будуть білки, жири, вуглеводи – все те, що потрібне здоровому

організму. Тренер розповість, як харчуватися перед і після тренування, а також скільки краще вживати води і в який час.

Протягом всього заняття тренер стежить за технікою, принагідно коригуючи її для досягнення максимального результату від виконання вправ. Тренер насамперед потрібний для виключення травматичних ситуацій у залі. Часто, спортсмени-початківці, займаючись у залі без тренера, самі собі завдають травм, ударів, вивихів і розтягувань – всі ці каліцтва згубно впливають на здоров'я. Тому тренер потрібен щоб гарантувати безпечні тренування.

Різноманітність у тренуваннях піднімає бойовий дух, тим самим підтримує інтерес до тренувань. Також перевагою цього вважатимуться відсутності застою у зростанні м'язів. М'язи не звикають до тих самих вправ, тому процес зростання не сповільнюється. Професійний тренер звертає увагу на фізичний та психологічний стан, тим самим компетентно підходить до побудови тренування. Наприклад, на роботі набридло керівництво, тренер відправить на виконання вправ для виплескування негативних емоцій.

Персональний тренер на своєму прикладі мотивує займатися спортом і досягати поставленої мети. Знає, які методи працюють, а які помилки треба уникнути. Від першого відвідування та протягом усього шляху персональний тренер тим самим «мотивує» до занять фітнесом [14].

Логічно було б на даному етапі вивести портрет особистості тренера.

1.1. Теоретичні основи поняття персонального тренера. Сутність та основні функції персонального тренера

За останніми даними фітнес індустрія в Україні розвивається з блискавичною швидкістю, наближаючись до того, щоб перейти на наступний рівень свого розвитку – від індустрії до галузі. Число клубів зростає, відповідно зростає кількість робочих місць. У зв'язку з цим у промисловості фітнесу утворюється вакуум професійних кадрів. Досить часто зустрічається феномен професійної непридатності або невідповідності поведінки спеціалістів до їх статусу.

Історично склався стереотип тренера. Насамперед тренер повинен добре виглядати, а також бути сильним, вміти показувати, як працювати на тренажерах, і навіть знати, що таке правильне харчування. Насправді ці якості властиві інструктору, а не персональному тренеру. І, якщо бути об'єктивним, це всього лише 10% від тих якостей, які повинен мати персональний тренер. Необхідно пам'ятати, що між інструктором та персональним тренером є велика різниця. Інструктор може лише проводити інструктаж по роботі зі спортивним обладнанням, у той час як персональний тренер, виходячи з профілю фізичних якостей клієнта, може адаптувати тренувальну програму та всілякі методики індивідуально під нього.

Отже, ідеальний персональний фітнес тренер має знати наступні предмети:

1. Спортивна метрологія – методи та засоби тестування клієнтів;
2. Анатомія – види та назви м'язів;
3. Біомеханіка - осі та площини роботи м'язів;
4. Фізіологія м'язової діяльності, нервової системи, гуморальної системи;
5. Біохімія м'язової діяльності [10];
6. Теорія та методика тренування – складання та планування тренувальних мікро, макро та мезоциклів;
7. Дієтологія (нутриціологія) – індивідуалізація раціону харчування;
8. Спортивна медицина – робота зі спеціальними групами населення (захворювання опорно-рухового апарату, артеріальна гіпертензія та ін.);
9. Психологія спілкування – методи тестування, впливу, мотивація, робота з порушеннями харчової поведінки [15].

Крім знання цих дисциплін тренер повинен вміти ними користуватися та застосовувати їх на практиці та користуватися наступними правилами:

1. Бути уважним, не відволікатися на мобільний телефон та розмови з колегами: тренер повинен максимально залучатися до тренувального процесу.
2. Ставити конкретні, виражені у цифрах та визначені у термінах, цілі. Наприклад: «Ми знизимо жировий прошарок на 3% за 3 місяці». Або: «Ми

збільшимо м'язову масу на 5% за 2 місяці». Або: «Ми знизимо артеріальний тиск на 10 мм.рт.ст. за 2 місяці».

3. Регулярно вимірювати показники клієнтів і контролювати прогрес

4. Вести щоденник тренувань. Спробуйте запитати вашого тренера, яку вагу ви піднімали 3 місяці тому або за якого пульсу ви починали займатися?

Враховуючи вищезазначене, можемо сформулювати визначення.

Персональний тренер – це дипломований спеціаліст певної направленості, що має відповідну кваліфікацію та демонструє компетентність у питаннях створення та реалізації безпечних та ефективних програм вправ для людей або тих, хто має медичні рекомендації до тренувань [16].

Завдяки телевізійним шоу та знаменитостям, які наймають тренерів, ця кар'єра має набагато більший авторитет, ніж будь-коли раніше. Роль, яку відіграють тренери в успіху своїх клієнтів, все більше в центрі уваги. Фітнес щороку стає більш складною наукою та тісно пов'язаний з психотерапевтичним впливом на клієнта. Останнім часом персональні тренери глибоко вивчають психологічні бар'єри та мотивацію людей до активності.

1.2. Фітнес як соціальне явище

Говорячи про фітнес в цілому, важливо відзначити, що сьогодні спостерігається становлення ринку фітнес-послуг, в свою чергу це призвело до інституціоналізації даного феномену і перетворенню його в соціально-економічне явище [26]. Фітнес-індустрія виконує ряд суспільних внутрішніх і зовнішніх функцій, що мають як явний, так і латентний характер.

Явні функції – об'єктивні результати і наслідки соціальної дії, інституту, що сприяють регулюванню і адаптації певної соціальної одиниці (будь то особистість, група або система), яка планує і усвідомлює результати свого акту. Латентні функції – ненавмисні і неусвідомлені наслідки цього ж порядку.

Відповідно до цього можна виділити два окремих блоки явних функцій фітнесу як соціального явища, що включають його соціально-економічні та соціокультурні функції. Реалізуючи соціально-економічні функції, фітнес-

індустрія, як невиробнича галузь сфери послуг, вносить величезний внесок у світову економіку з точки зору вирішення проблем зайнятості, отримання доходів, підвищення якості життя населення, раціоналізації використаного вільного часу.

Економічні і соціальні функції фітнесу нероздільні: економічна дає необхідну матеріальну базу, соціальна – наповнює змістом, установками і цілями споживання даних послуг [26]. До соціокультурних функцій фітнесу можна віднести наступні:

- спортивна функція – незалежно від статі, віку, ступеня фізичного розвитку, вдосконалення фізичних якостей і рухових навичок, загальнофізичний розвиток і зміцнення здоров'я людей;
- гносеологічна функція – споживаючи фітнес-послуги, клієнт отримує знання про виконання вправ, про правильне харчування, здоровий спосіб життя, навчається руховим умінням і навичкам;
- естетична функція – формування красивого тіла, яке знаходить в гармонії з духом, освіта особливої тілесності, корекція ваги і набір м'язової маси;
- виховна функція – заняття фітнесом розвивають у особистості силу волі, прагнення до досконалості, загартовують дух [17];
- релаксаційна функція – заняття фітнесом допомагають підтримувати і відновлювати організм в емоційному, психологічному, соматичному плані, відновлюють його працездатність, надають протизагартувальний ефект;
- оздоровчо-реабілітаційна функція – систематичні заняття сприяють профілактиці різних захворювань, допомагають відновлюватися після травм, забезпечують відмінний життєвий тонус організму людини в цілому і його систем окремо;
- комунікативно-соціалізуюча функція – фітнес передбачає об'єднання в клуби за інтересами, створює предмет спілкування між учасниками і формує у них комунікативні навички поза колом повсякденного життя [24];
- духовна функція – фітнес долучає людей до культурних цінностей різних країн і народів в процесі занять фітнесом за рахунок використання фрагментів мистецтва національних культур;

- рекреаційна функція – фітнес задовольняє потреби людей в активному відпочинку і дозвілля, сприяє раціональному використанню вільного часу, відволікає від шкідливих звичок, формує здоровий спосіб життя;

- адаптаційна функція – розкриття функціональних резервів і адаптаційних можливостей людини до трудової діяльності, несприятливих умов побуту, підвищення працездатності. Добре фізично підготовлена людина, сильна, витривала, спритна, швидка, володіє різноманітними вміннями та навичками, швидше і успішніше пристосовується до нових умов праці. Це дозволяє їй більш інтенсивно працювати, бути конкурентоспроможною в сучасному виробництві і діловому житті.

Заняття дозволяють зробити людині крок від будівництва тіла до формування життєбудови, що є основою латентної функції фітнесу [26].

Споживання фітнес-послуг сприяє:

- підвищенню самооцінки;
- вираженню індивідуальності;
- поліпшенню взаємин в сім'ї і зростання поваги з боку оточуючих;
- розширенню кола знайомств;
- підвищенню соціального статусу в суспільстві;
- виробленню вміння оперативно і осмислено вирішувати життєві і професійні проблеми.

Багатьом клієнтам, за їхніми висловлюваннями, фітнес дозволяє бути щасливими, успішними, красивими, і навіть допомагає влаштувати особисте життя. Однією з найважливіших латентних функцій в споживанні фітнес-послуг по відношенню до суспільства є те, що воно створює основу для здорового способу життя, стримує процеси деградації і протидіє несприятливим умовам життя і побуту [42].

У свою чергу латентні функції можуть грати:

- стабілізуючу;
- розвиваючу;
- деструктивну роль.

В останньому випадку вони будуть виступати в якості дисфункцій, що теж носять латентний характер.

По-перше, до дисфункцій можна віднести прояв моделі демонстративного споживання, яка передбачає заняття фітнесом з метою підкреслення своєї причетності до певної соціальної групи, до якої споживач в реальності може і не належати.

По-друге, споживаючи фітнес-послуги, багато людей прагнуть слідувати моді на здоровий спосіб життя, орієнтуючись на стереотипні уявлення про форми тіла, забуваючи про первинні оздоровчі функції фітнес-індустрії.

По-третє, клієнти нерідко нерозважливо занурюються в тренувальний процес, що часто не відповідає їх реальному фізичному стану, ігноруючи вказівки тренера, який в свою чергу не завжди є професіоналом [26].

Зазначені вище функції фітнесу засновані на потребах, що виникають у споживачів фітнес послуг. Кожна конкретна молода людина розглядає фітнес-індустрію з певної індивідуальної точки зору, функції фітнесу при цьому розподіляються за деякими пріоритетами, ступеня реалізації для даного конкретного клієнта.

Фітнес послуги займають особливе місце в турботі про здоров'я, поєднуючи в собі інвестиції у власне тіло як форму капіталу, особливу форму проведення дозвілля. Розмаїття послуг свідчить про зростаючий інтерес людей до фітнесу та про появу різних чинників, мотивів, що пов'язуються з фітнесом [12].

В процесі занять фітнесом міжособистісна комунікація розвинена відносно слабо і переважно підтримується по лінії взаємодії «тренер - відвідувач» або між відвідувачами після занять. Р. Н. Абрамов зазначає, що тренер є ключовою фігурою в фітнес-клубі, важливим медіатором фітнес-культури. Тренер пов'язує воедино речі, цілі і людей, які відвідують фітнес-клуб, слугуючи генератором рутинних соціальних практик фітнесу [14]. Від тренера залежить прихильність клієнта до фітнес-культури.

Існує зв'язок між сприйняттям свого часу і себе як «сучасної людини». Для більшості бути сучасним означає здійснювати безперервний рефлексивний

моніторинг навколишнього світу з метою максимально ефективного задіяння всіх наявних ресурсів для вирішення особистих, професійних завдань і самореалізації в духовному і інтелектуальному вимірах [14].

Ритм життя більшості сучасних людей спочатку носить напружений характер, пов'язаний з боротьбою, реагуванням на зміни, діями в конкурентному середовищі, дефіцитом часу. Для успішної реалізації себе як сучасної людини важливо «бути в тонусі». Значущими характеристиками сучасної людини згідно з результатами дослідження є: мобільність як здатність швидко змінювати не тільки роботу, місце проживання, а й ідентичність для швидкої адаптації до мінливого навколишнього світу; актуальність як відповідність моді. Це передбачає, що сучасна людина повинна відстежувати і приймати тенденції в усіх сферах життя; інформованість – наявність знань, що стосуються різних сфер діяльності і здатність витягувати з цих знань вигоду; жорсткість в організації комунікації і взаємодії із зовнішнім середовищем [12].

Фітнес, як соціальне явище має низку ціннісних характеристик:

- цінності матеріальні (умови занять, інвентар, спортивне екіпірування, громадські пільги);
- цінності фізичні (здоров'я, статура, рухові вміння і навички, фізичні якості, фізична підготовленість);
- культурні (пізнання, самоствердження, відчуття власної гідності, естетичні та моральні якості, спілкування, авторитет);
- соціально-психологічні (відпочинок, розваги, задоволення, працьовитість, навички поведінки в колективі, почуття обов'язку, честі, гідності, засоби виховання та соціалізації, рекорди, перемоги, традиції);
- психічні (емоційні переживання, риси характеру, притаманні цій особистості, творчі задатки);
- формуючий мотив, який лежить в основі вольової саморегуляції.

1.3. Сутність та основні функції персонального тренера

Головною рушійною силою розвитку індивідуальності є її програмуючі властивості – спрямованість, інтелект та самосвідомість. Індивідуальність має власний внутрішній психічний світ, самосвідомість і саморегуляцію поведінки, що складаються і діють як організатори поведінки «Я».

На основі оцінки властивостей особистості можна скласти її психологічний портрет, що включає такі компоненти:

- темперамент;
- характер;
- здібності;
- спрямованість;
- інтелектуальність;
- емоційність;
- вольові якості;
- вміння спілкуватися;
- самооцінка;
- рівень самоконтролю;
- здатність до групової взаємодії.

Розглянемо коротко основні компоненти, що характеризують психологічний портрет особистості.

1. Темперамент.

У сучасній психології словом «темперамент» позначають динамічні особливості психіки людини, тобто лише темп, ритм, інтенсивність перебігу психічних процесів, їх зміст. Тому темперамент ніяк не можна визначити словом «хороший» чи «поганий» [26].

Типи темпераментів:

Сангвінік – це володар сильного типу нервової системи (тобто нервові процеси мають силу і тривалість), врівноваженого, рухливого (збудження легко змінюється гальмуванням і навпаки);

Холерик – це володар неврівноваженого типу нервової системи (з величезним переважанням порушення над гальмуванням);

Флегматик – із сильним, врівноваженим, але інертним, нерухомим типом нервової системи;

Меланхолік – зі слабким неврівноваженим типом нервової системи.

Чисто формально, без урахування специфіки кожної індивідуальності, при організації робочих пар можна виходити з наступного принципу: холерику найлегше працювати з сангвініком, сангвініку – з меланхоліком, меланхоліку – з флегматиком.

2. Характер.

Стійкі особливості поведінки людини, особливості, що стали властивостями особистості.

У структурі характеру виділяють 4 групи характеристик, що виражають ставлення особистості до певної сторони діяльності:

- до роботи (наприклад, працьовитість, схильність до творчості, сумлінність у роботі, відповідальність, ініціативність, наполегливість та протилежні їм риси – лінь, схильність до рутинної роботи, безвідповідальність, пасивність);

- до інших людей, колективу, суспільства (наприклад, товариськість, чуйність, повага, колективізм і протилежні їм – замкнутість, черствість, бездушність, грубість, зневага, індивідуалізм);

- до самого себе (наприклад, почуття власної гідності, правильно зрозуміла гордість і пов'язана з нею самокритичність, скромність і протилежні їм – зарозумілість, що іноді переходить у марнославство, зарозумілість, образливість, егоцентризм, егоїзм);

- до речей (наприклад, акуратність, ощадливість, щедрість або, навпаки, скупість тощо).

Карл Леонгард виділив 4 типи характеру:

- демонстративний;
- педантичний;

- застрягаючий;
- збудливий.

Демонстративний тип, який отримав свою назву через здатність людей подібного типу дуже сильно висловлювати свої емоції, з погляду оточуючих – сильніше, ніж вони їх переживають зараз. У демонстративної особистості розвинена здатність витіснити зі свідомості деякі травмуючі уявлення: вона може брехати, не усвідомлюючи, що бреше, при цьому брехня демонстративної особистості відрізняється від свідомої брехні людини, що прикидається.

За позитивного соціального розвитку демонстративна особистість може стати чудовим письменником, актором, соціальним працівником – завдяки вмінню вжитися в інший образ, зрозуміти іншу людину.

Протилежністю демонстративному є педантичний характер. Якщо демонстративна особистість приймає рішення стрімко, імпульсивно, процес обмірковування зведений до мінімуму, то педантична особистість довго вагається і ретельно обмірковує свої дії [24].

Педантичний характер може висловитися в таких чудових якостях, як пунктуальність, акуратність, відповідальність, передбачливість, розважливність, турбота про власне здоров'я, уникнення ексцесів – словом, весь комплекс, якого демонстративної особистості не вистачає.

Наступний тип характеру – застрягаючий. Для людей цього характерна дуже довга затримка сильних почуттів (афектів) люті, гніву, страху, особливо коли вони були виражені реальному житті через якихось зовнішніх обставин. Цей афект може не згасати і спалахувати з початковою яскравістю через тижні, місяці, навіть роки.

У збудливих особистостей так само, як у демонстративних і застрягаючих, часто констатується дуже нерівна течія життя, проте не тому, що вони постійно уникають труднощів, а тому, що часто висловлюють невдоволення, виявляють дратівливість і схильність до імпульсних вчинків, не обтяжуючи себе зважуванням наслідків. Невміння керувати собою веде до конфліктів.

3. Здатність

Здатність у психології сприймається як особлива властивість психологічної функціональної системи, що виражається у певному рівні її продуктивності.

До загальних здібностей відносяться:

- готовність до роботи, потреба трудитися, працьовитість та висока працездатність;
- риси характеру – уважність, зібраність, цілеспрямованість, спостережливність;
- розвиток творчого мислення, гнучкість розуму, вміння орієнтуватися у складних ситуаціях, адаптивність, висока продуктивність розумової діяльності.

4. Спрямованість особистості

В основі спрямованості особистості лежить мотивація її діяльності, поведінки, задоволення потреб. Спрямованість буває завдання, спілкування. Одну людину може влаштувати задоволення лише фізіологічних потреб та забезпечення безпеки існування [26].

Іншим, крім цих потреб, дуже важливим є задоволення соціальних потреб і потреб у самовираженні, реалізації творчих здібностей. Завдання менеджера і психолога полягає у виявленні потреб, інтересів, переконань кожної особистості та визначенні конкретної спрямованості її мотивів [16].

5. Інтелектуальність

Радянський психолог С. Л. Рубінштейн розглядав інтелект як тип поведінки людини – «розумна поведінка». Ядро інтелекту становить здатність людини виділити у ситуації суттєві властивості і привести свою поведінку у відповідність до них. Інтелект – це система психічних процесів, що забезпечують реалізацію здатності людини оцінювати ситуацію, приймати рішення і відповідно регулювати свою поведінку [26].

Французький психолог Жан Піаже вважав однією з найважливіших функцій інтелекту взаємодію з довкіллям через адаптацію до неї, тобто вміння орієнтуватися в умовах і відповідно будувати свою поведінку.

Інтелект можна визначити також як загальну здатність діяти доцільно, мислити раціонально та ефективно функціонувати у навколишньому середовищі [33].

Структура інтелекту залежить від цілого ряду факторів: віку, рівня освіти, специфіки професійної діяльності та індивідуальних особливостей.

Крім пізнавального, існує інтелект професійний і соціальний (уміння вирішувати проблеми міжособистісних відносин, знаходити раціональний вихід із ситуації). Слід пам'ятати, що інтелект – це пізнання плюс дія. Тому потрібно як розвивати всі види інтелекту, а й вміти реалізовувати раціональні рішення, показувати свій інтелект і словами, і у справі, оскільки лише результат, конкретні дії визначають рівень інтелекту особистості.

6. Емоційність

Все психічне життя ділиться на три щодо самостійні сутності: розум, воля і почуття, чи емоції.

Розум і воля якоюсь мірою підкоряються нам, емоції ж завжди виникають і діють, крім нашої волі та бажання. Вони відображають особисту значущість та оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини у вигляді переживань. У цьому суб'єктивність та мимовільність емоцій [8].

7. Вміння спілкуватися

Спілкування – це надзвичайно тонкий та делікатний процес взаємодії людей. У спілкуванні найрізноманітніші розкриваються індивідуальні особливості всіх учасників цього процесу. Спілкування має функції, засоби, види, типи, канали, фази.

Засоби спілкування бувають вербальними (мова в різних формах) та невербальними (пантоміміка, міміка, жести та ін.) [33].

Види спілкування: спілкування двох (діалог), спілкування у малій групі, у великій групі, з масою, анонімне спілкування, міжгрупове спілкування. Перелічені види відносяться до безпосереднього спілкування.

Канали спілкування: зоровий, слуховий, тактильний (дотик), соматосенсорний (відчуття власного тіла).

Типи спілкування: функціонально-рольове (начальник – підлеглий, вчитель – учень, продавець – покупець), міжособистісне, ділове, рапортне (спілкування з односторонньою довірою – довіряє пацієнт).

Фази спілкування: планування, входження в контакт, концентрація уваги, мотиваційний зондаж, підтримка уваги, аргументація, фіксація результату, завершення спілкування [33].

8. Самооцінка

За підсумками самопізнання в людини виробляється певне емоційно-ціннісне ставлення себе, що виявляється у самооцінці. Самооцінка передбачає оцінку своїх здібностей, психологічних якостей та вчинків, своїх життєвих цілей та можливостей їх досягнення, а також свого місця серед інших людей [11].

Самооцінка може бути заниженою, завищеною та адекватною (нормальною).

Н. Єременко у своїх наукових роботах зазначає, що персональний тренер це діяльність яка характеризується певним стилем виконання. У загальному сенсі поняття «стиль» має на увазі сукупність характерних ознак, особливостей, наявність якоїсь сталої системи способів і прийомів здійснення діяльності. Для визначення сутності та функцій персонального тренера, а також загальних та спеціальних компетенцій, практичних навичок, умінь ми вивчали професійний стандарт «Персональний фітнес-тренер» і дійшли висновку, що до основних функцій в діяльності персонального тренера відноситься розробка та впровадження спеціальних програм для споживача з урахуванням індивідуальних потреб та вікових, статевих особливостей, схильності до певних захворювань. До основних функцій персонального тренера також відноситься контроль ефективності реалізації програми, мотивація клієнтів, орієнтація на здоровий спосіб життя. Тобто оздоровча функція персонального тренера спрямована на вирішення завдань по зниженню ризику розвитку певних захворювань, а саме досягнення та підтримка належного фізичного стану клієнта [11].

Розвиток фітнесу вимагає постійної адаптації до змін, підвищення кваліфікації, мобільності, покращення якості знань персонального тренера.

Повинен знати, які фактори впливають на появу інтересу до персональних тренувань. Тренер має скласти програму клієнту після тестування його стану здоров'я з урахуванням скарг і протипоказань. Програма має бути складена з вправ, які будуть максимально зорієнтовані на цілі та можливості клієнта, а також будуть ефективні.

Персональний тренер повинен дати рекомендації щодо видів тренувань, їх тривалості, частоти та інтенсивності занять. Обов'язково потрібно акцентувати увагу на доцільності виконання тих чи інших вправ, показати на власному прикладі які м'язи працюють, це важливо для того, щоб клієнт розумів, для чого йому потрібно виконувати вправи і як правильно їх робити без шкоди для здоров'я [11].

Для встановлення контролю якості в сфері надання фітнес послуг було розроблено та впроваджено професійний стандарт для персональних тренерів у сфері оздоровчого фітнесу. Під час формування стандарту використовували Закон України «Про фізичну культуру та спорт» [13], також Міністерством молоді та спорту України було затверджено тести і нормативи для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості, інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати проведення [18].

Згідно з основними положеннями «Єдиного фітнес стандарту України» ми виділили головні компетентності трудової функції персонального тренера [9]. До трудової функції персонального тренера належать такі види діяльності як:

- Розробка програми тренування для різних категорій населення з урахуванням персональних особливостей людини;
- Проведення досліджень, показників здоров'я та діагностика фізичного стану;
- Проведення персонального тренування зі здійсненням педагогічного контролю;
- Продаж персональних тренувань та додаткових послуг;
- Мотивація клієнтів задля створення здорового середовища;

- Встановлення комунікації з використанням сучасної та коректної термінології при спілкуванні з клієнтом, взаємодіяти з колективом, з суміжними підрозділами. Вести комунікацію з використанням іноземної мови;

- Підвищувати кваліфікацію, слідкувати за новинками фітнес індустрії;
- Дотримуватися вимог та безпеки охорони праці в процесі роботи персональним тренером, дотримуватися техніки безпеки, а також навчати правилам безпечного користування обладнанням, проводити інструктаж щодо особливостей використання спеціального технічного обладнання [13].

Також кожен вид діяльності, що були зазначені вище передбачає наявність певних компетентностей, знань, навичок та умінь. Далі ми більш детально опишемо трудову функцію персонального тренера в таблиці 1.1 [9].

Таблиця 1.1

Трудові функції персонального тренера

Професійні компетентності	Знання	Уміння та навички
Здатність до проектування та розробки персональної програми занять.	основ програмування занять різними видами оздоровчого фітнесу; фізіологічних механізмів м'язової діяльності; індивідуального підходу при розробці програми занять, показання та протипоказання до виконання фізичних вправ.	уміння розробляти персональні програми; уміння застосовувати принципи клієнтоорієнтовності; уміння прогнозувати результати клієнтів.
Здатність розробляти рекомендації для клієнтів щодо режиму харчування, характеру	засобів та методів підвищення ефективності процесів відновлення та відпочинку після	уміння здійснювати аналіз харчової поведінки клієнтів та надавати рекомендації щодо організації харчування в

<p>відпочинку та відновлення після занять, рекреаційної діяльності на дозвіллі.</p>	<p>навантаження; основ теорії здоров'я;</p>	<p>процесі занять; уміння здійснювати оцінку рухової активності клієнтів та надавати рекомендації щодо її організації на дозвіллі.</p>
<p>Здатність організовувати та проводити заняття у відповідності до розробленої програми.</p>	<p>організації та проведення тренувального заняття; індивідуалізації тренувального процесу; характеристики та параметрів тренувального навантаження.</p>	<p>уміння організовувати та проводити заняття у відповідності до розробленої програми з використанням засобів силової, аеробної, функціональної спрямованості; уміння застосовувати індивідуальний підхід при організації та проведенні занять.</p>
<p>Здатність до навчання та контролю за технікою виконання фізичних вправ.</p>	<p>основ анатомії, фізіології; класифікації та основних видів фізичних вправ; методів навчання і виконання вправ; принципів безпечної роботи з обладнанням.</p>	<p>уміння пояснювати і демонструвати вірно (технічно правильне) виконання фізичної вправи; уміння пояснювати та доносити до клієнта інформацію у доступному та зрозумілому форматі; навчати правильному диханню під час виконання вправ.</p>
<p>Здатність до використання у професійній діяльності інноваційних засад менеджменту та маркетингу у сфері оздоровчого фітнесу.</p>	<p>стандартів сервісу в роботі персонального тренера; методів вербальної та невербальної комунікацій; методів переконання, аргументації,</p>	<p>навички проведення персональним тренером презентації програми/послуги, яку він пропонує; уміння проводити маркетингове дослідження ринку, визначати конкурентоспроможність послуг;</p>

	встановлення контакту з клієнтом.	комунікативні навички.
--	-----------------------------------	------------------------

Ще однією важливою функцією персонального тренера є визначення логічної послідовності виконання вправ з показом техніки виконання, обов'язково тренер має виправляти помилки і аргументувати чому клієнт має робити так і не інакше.

Також у персонального тренера має бути розвинена здатність мотивувати людей та рухатися разом зі своїми клієнтами до спільної мети. Таким чином тренер допомагає повірити у власні сили і реальність досягнення поставлених цілей. Окрім того, що персональний тренер розробляє програму тренувань, він повинен розповідати клієнтам про правильне харчування та здоровий спосіб життя, допомагати позбавитися поганих звичок [14].

Висновки до розділу 1

Фітнес – комплексне явище, що стрімко розвивається, має серйозний потенціал. Грамотно вибудований персональний підхід до фітнес-тренувань здатний поліпшити якість життя людини в усіх відношеннях. Що в свою чергу залежить від професіоналізму фітнес тренера.

Досліджуючи сутність та основні функції персонального тренера можна зробити висновок, що сучасний персональний тренер повинен бути з арсеналом знань, бути обізнаним в психологічних, матеріально-технічних, соціальних аспектах підготовки клієнтів. Успіх кожного клієнта безпосередньо залежить від особистості тренера, його знань, здатності до творчого підходу. За своєю сутністю персональний тренер – це, в першу чергу педагог, і до нього ті ж вимоги як до вихователя.

Персональні тренери володіють знаннями, навичками та вміннями, необхідними для розробки безпечних та ефективних фітнес-програм. Вони навчають і допомагають клієнтам досягати особистих цілей щодо здоров'я та фізичної підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

У зв'язку з метою нашого дослідження вивчити психологічні особливості якості особистості тренера і виявити шлях їх формування, об'єктом нашого дослідження є група персональних тренерів, що складається з 5 осіб, різного віку, що має різну кваліфікаційну направленість і група клієнтів, що займається під їх керівництвом.

Предметом дослідження є психологічні особливості особистості персонального тренера.

Ми використали такі методи:

1. Теоретико-бібліографічний аналіз
2. Анкетне опитування

Метою теоретико-бібліографічного аналізу є з'ясування в процесі синтезу знань суттєвих зв'язків між досліджуваним об'єктом, а саме особистістю персонального тренера і зовнішнім середовищем, тобто клієнтів, пояснення й узагальнення результатів аналізу.

Під час теоретико-бібліографічного аналізу було виконано такі етапи:

- аналіз особистості персонального тренера;
- формулювання гіпотези дослідження;
- розробка психологічного портрету персонального тренера;
- проведення дослідження;
- аналіз теоретичних рішень;
- формулювання висновків.

Також ми використовували метод соціально-психологічного опитування за допомогою анкет. Анкетне опитування проводилося з метою з'ясувати дані характеру, вмінь та якостей персонального тренера для того, щоб сформулювати психологічний портрет ідеального персонального тренера.

Методичним засобом для отримання соціально-психологічної інформації є анкета. Вона включає набір вмінь та якостей, кожен з яких пов'язаний з центральними завданнями нашого дослідження. Анкета забезпечує отримання правдивих відповідей стосовно опитуваного і проблеми, що становить предмет дослідження. Анкета включає послідовність та емоційну насиченість запитань, засоби опрацювання та аналізу отриманих даних.

2.2. Соціологічні методи дослідження

Однією з найважливіших умов формування психологічного портрету персонального тренера є інформація про соціальні процеси, що відбуваються між клієнтами і тренерами. Соціологічні дослідження на сучасному етапі знаходять усе більш широке застосування в процесах створення професійних стандартів персональних фітнес-тренерів. Нами була розроблена анкета, яка надала можливість одержати досить представницькі дані при мінімальних витратах праці і часу.

У ході нашого дослідження ми використали самостійно розроблену анкету «Ідеальний персональний тренер». Вона дозволяє нам оцінити чи спостерігається у тренера наявність кожного з перерахованих якостей та вмінь. Була запропонована анкета, що складається з 10 питань, кожен з яких містить перелік якостей або умінь:

- зовнішній вигляд;
- стресостійкість;
- моральні якості;
- вольові якості;
- пізнавальні процеси;
- фізична підготовка;
- професійно важливі знання;
- вміння спілкуватися з клієнтами;
- культура мови.

В свою чергу персональним тренерам пропонувалося оцінити у себе наявність цих якостей та умінь. Якщо вони проявляються постійно, то тренер вважає, що вони у нього виражені – поруч ставиться оцінка від 6 до 10. Якщо будь-яка з перелічених якостей і умінь у тренера проявляється рідко, епізодично, не достатньо – оцінка від 1 до 5.

В ході проведення дослідницької роботи, зокрема анкетування, ми виокремили наступні якості персонального тренера, що характерні для тренера і мають особливу важливість для клієнтів, додану інформацію подано нами в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Анкета ідеального персонального тренера

Анкета ідеального персонального тренера (анонімно)	
1.	Ваш вік.
2.	Вид діяльності.
3.	Чи важлива для вас стать тренера?
4.	Чи важливий зовнішній вигляд?
5.	Які якості цінуєте у персонального тренера? Особисті / професійні.
6.	Які не подобаються? Особисті / професійні.
7.	За яких обставин звернулися до персонального тренера?
8.	Досягаєте своїх поставлених цілей? Чи змінилися в процесі тренування?
9.	Чи плануєте співпрацю після досягнення цілі? Чому?
10.	Побажання тренеру.

2.3. Організація дослідження

Конкретне дослідження представлене у вигляді ряду етапів. Зв'язок між ними, умовна їх черговість відображена в схемі побудови дослідження. Ця схема має такий вигляд:

- 1) вибір теми;
- 2) визначення завдань;
- 3) підбір методів;
- 4) розробка гіпотези;
- 5) складання календарного плану;
- 6) підбір піддослідних;
- 7) організація умов;
- 8) збір даних;
- 9) обробка даних;
- 10) оформлення результатів;
- 11) запровадження в практику.

Для перехресного опитування відібрали групу клієнтів, які під керівництвом піддослідних тренерів займаються найбільш тривалий період (від 6 місяців). Їм було запропоновано оцінити наявність перерахованих вище якостей та вмінь у свого тренера за допомогою аналогічної анкети.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЕРСОНАЛЬНОГО ФІТНЕС ТРЕНЕРА

3.1. Самооцінка професійно важливих якостей та вмінь персональних тренерів

За допомогою анкети контролю та самооцінки рівня професійної майстерності тренера було проведено перехресне опитування тренерів та їх клієнтів (анонімно). За даними анонімного опитування клієнтів було виведено середній бал оцінки професійно важливих якостей своїх тренерів. Дані перехресного опитування занесені до таблиці 3.1 «Самооцінка професійно важливих якостей та вмінь персональних тренерів» та таблиці 3.2 «Оцінка професійно важливих якостей та вмінь персональних тренерів клієнтам».

Таблиця 3.1

Самооцінка професійно важливих якостей та вмінь персональних тренерів

ПІБ	Якості і вміння										Всього
	Зовнішній вигляд	Стресостійкість	Моральні якості	Вольові якості	Фізична підготовка	Клієнтоорієнтованість	Професійно важливі знання	Культурна мови	Пізнавальні процеси	Вміння спілкуватися з клієнтами	
Безсмертна Л.	5	9	8	10	5	10	10	10	8	10	85
Корнійчук Д.	8	8	7	9	8	5	6	6	9	7	73
Мудрак Д.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Паламарчук О.	7	9	8	7	7	10	10	10	10	10	88

Буджема К.	5	8	8	9	4	6	7	8	6	7	68
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Таблиця 3.2

Оцінка професійно важливих якостей та вмінь персональних тренерів клієнтам

ПІБ	Якості і вміння										Всього
	Зовнішній вигляд	Стресостійкість	Моральні якості	Вольові якості	Фізична підготовка	Клієнтоорієнтованість	Професійно важливі знання	Культура мови	Пізнавальні процеси	Вміння спілкуватися з клієнтами	
Безсмертна Л.											
Клієнт 1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 2	10	10	9	10	10	10	9	10	9	10	97
Клієнт 3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 4	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	100
Клієнт 5	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10	98
Корнійчук Д.											
Клієнт 1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 2	8	10	10	10	10	10	10	6	10	8	92
Клієнт 3	10	9	10	10	10	10	10	8	10	9	96
Клієнт 4	9	10	10	10	10	10	10	7	10	9	95
Клієнт 5	8	9	10	10	10	9	10	8	10	9	93
Мудрак Д.											
Клієнт 1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Паламарчук О.											
Клієнт 1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Клієнт 5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Буджема К.											
Клієнт 1	9	10	10	10	10	9	9	10	10	9	96
Клієнт 2	10	10	10	10	8	9	8	10	9	10	94
Клієнт 3	9	10	10	10	9	9	9	10	10	9	95
Клієнт 4	10	10	10	10	8	10	8	10	9	9	94
Клієнт 5	10	10	10	10	9	9	9	10	10	10	97

Ми зробили припущення, що у персональних тренерів з високою тренерською кваліфікацією оцінка своїх професійно важливих якостей більш

реалістична. За даними опитування були отримані наступні результати, які зазначені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати опитування

ПІБ	Рівень кваліфікації*	Самооцінка	Оцінка клієнтів
Безсмертна Л.	3 категорія	85	99
Корнійчук Д.	2 категорія	73	95,2
Мудрак Д.	2 категорія	100	100
Паламарчук О.	2 категорія	88	100
Буджема К.	1 категорія	68	95,2

Під рівнями кваліфікації маємо на увазі:

- 1-а категорія: співробітник повинен знати і розуміти, як влаштована людина, які процеси відбуваються в її організмі під впливом фізичного навантаження, він повинен володіти інформацією про основні види тренувань.
- 2-а категорія: знання 1-ї категорії плюс набір дисциплін у галузі харчування. Вміння створювати персональні тренування, у тому числі для спеціальних груп клієнтів. Функціональний та відновлювальний тренінг.
- 3-я категорія: знання 2-ї категорії плюс особистий PR та продаж послуг, вікова педагогіка та психологія.

Виходячи з цих даних можна зробити декілька висновків:

1. Більша кількість опитуваних тренерів має занижену самооцінку.
2. Наявність комунікативних навичок дає вищу оцінку клієнтом тренера.
3. Найважливішими якостями виявилися: моральні якості, фізична підготовка, професійні знання, культура мови.

3.2. Шляхи формування професійно важливих якостей особистості тренера

На базі проведеного анкетування було сформовано базу для подальшої організації робочого процесу персонального тренера. На допомогу тренерам було запропоновано такі шляхи формування психологічних якостей особистості тренера.

Є кілька способів підвищення майстерності тренера. Один з них полягає в підвищенні кваліфікації на різних курсах, методичних нарадах тощо. Спосіб самовдосконалення, який може здійснюватися кількома шляхами:

1. Обмін досвідом з іншими тренерами та відвідування занять колег.
2. Постійний огляд професійної літератури, ознайомлення з літературою загального значення; відвідування фітнес заходів задля пізнаваності особистості в певних колах.
3. Аналіз своєї роботи з відповідною частотою (щоденник тренера).
4. Дослідницька робота в рамках своєї діяльності, тобто вирішення завдань з урахуванням особливостей клієнта, аналіз часового проміжку, засобів і методів за допомогою яких було досягнуто результату.

Навички самовдосконалення потрібно починати розвивати ще у період навчального процесу. При цьому важливо не лише усвідомлювати необхідність отримання інших знань, розвитку професійних якостей, умінь, а й формувати потребу в самовдосконаленні.

Важливо, щоб усі шляхи та способи самовдосконалення використовувалися систематично, а не час від часу.

Більш того, необхідна індивідуальна система усунення недоліків у роботі.

Виявлення у себе слабкостей, недостатньо розвинених якостей не повинно наводити тренера до песимістичного висновку про його непридатність до професії тренера. Адже важко очікувати, щоб людина мала відразу всі позитивні якості.

У кожного персонального тренера наявні позитивні і негативні якості тренера. Тому важливо навчитися максимально використовувати свої позитивні якості та стримувати негативні прояви характеру [2].

Можливості людини різноманітні як і тренера у своїй діяльності. Вони можуть реалізовуватися у вигляді знань, умінь, якостей, посилюватись мотивами. Процес досягнення професійної майстерності може бути різним [10]. Серед провідних факторів персонального тренера можуть бути:

- високий рівень теоретичних знань;
- організаторські вміння;
- конструктивні вміння;
- комунікативні якості;
- вольові якості.

Проаналізувавши шляхи формування професійно важливих якостей особистості персонального тренера можна підкреслити, що один компонент не може бути вирішальним в діяльності персонального тренера. Навіть якщо його розвиток має високий рівень. Персональному тренеру має бути характерно об'єднання декількох якостей в одній особі.

Висновки до розділу 3

Під час дослідження психологічних особливостей особистості персонального тренера було проведено перехресне анкетування персональних тренерів та їх клієнтів, за результатами дослідження можна зробити висновок, що найважливішими якостями персонального тренера є моральні якості, професійні знання, фізична підготовка і культура мови.

Не дивлячись на результати дослідження ми дійшли висновку, що персональному тренеру потрібно не тільки мати вище зазначені навички та якості, а також постійно підвищувати кваліфікацію різними способами, самовдосконалюватися і навчитися максимально використовувати власні знання та вміння. Розвинений тренер – професійний тренер.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

4.1. Важливі якості особистості персонального тренера та шляхи їх формування

З урахуванням попередніх даних маємо наступні характеристики сучасного персонального тренера:

1. Терпимість

Згідно з терміном, що зазначений у психологічному словнику:

Терпимість – уміння з розумінням, терпимо, поблажливо, без упередженості й ворожості ставитися до чужої думки, характеру, звичок.

Бути терплячим є важливою частиною роботи персонального тренера. У кожного тренера є клієнти, які зупиняються і починають тренувальний процес. Згідно зі статистикою низька мотивація дає високий відсоток відмов від подальшого процесу тренувань. Серед причин низької мотивації – неадекватна поведінка персонального тренера [25].

Клієнтів можна розділити за віковими, фізичними та психоемоційними характеристиками, що мають свої особливості.

До кожного з них має бути окремий підхід, що потребує певного часу та якостей характеру персонального тренера серед яких вміння терпляче застосовувати стратегію та тактику ходу тренувального процесу.

2. Спілкування

Спілкування – зв'язок між людьми, в процесі якого виникає психічний контакт, що проявляється в обміні інформацією, взаємопереживанні, взаєморозумінні, взаємному впливі. За змістом спілкування може бути матеріальним обміном предметами, продуктами діяльності, когнітивним обміном знаннями, мотиваційним обміном інтересами, потребами, спонуканнями, діяльнісним обміном діями, операціями, уміннями, навичками. Спілкування виконує такі основні функції [6]:

- інформаційно-комунікативну, охоплює процеси прийняття-передавання інформації;
- регулятивно-комунікативну, регулює взаємне коригування дій у здійсненні спільної діяльності;
- афективно-комунікативну, збуджує у партнера емоційну сферу і за її допомогою змінює його емоційний стан;
- спонукальну, стимулює активність партнера на виконання певних дій при організації спільної діяльності та ін.

Для досягнення високого рівня професійно-педагогічної комунікативної культури майбутньому персональному фітнес-тренеру необхідно знати індивідуально-психологічні особливості своїх клієнтів, адекватно реагувати на їх поведінку і психологічний стан, добирати для кожної людини у відповідній ситуації такий спосіб спілкування, який не вступав би у протиріччя з загальнолюдськими цінностями, мораллю суспільства, гуманністю, і в той же час мав би відповідати індивідуальним особливостям конкретної особистості [24].

3. Гнучкість

Гнучкість – різноманітність і адекватність поведінки людини, що проявляється як в зовнішніх рухових, так і у внутрішніх психічних формах активності. Гнучкість, як інтегральна характеристика особистості, гармонічне поєднання трьох взаємопов'язаних і взаємообумовлюючих особистісних якостей гнучкості: емоційної, поведінкової та інтелектуальної. Об'єднуючись, емоційна, поведінкова та інтелектуальна гнучкість створюють особистісно значущу констеляцію – інтегральну характеристику конкурентоспроможної людини, яка обумовлює різноманітність і здатність до розумної ризикованої поведінки, а також адекватність і ефективність проявів особистості в діяльності і спілкуванні.

Однією з найважливіших характеристик хорошого персонального тренера є здатність бути гнучким.

4. Ерудиція

Ерудиція – глибока обізнаність людини, начитаність, знання проблематики в певній галузі науки, діяльності, наприклад, обізнаність в проблемі професійного

відбору [25]. Набувається ерудиція шляхом наполегливої копіткої праці, систематичним поповненням знань, аналізом набутого теоретичного та практичного досвіду. Для успішної роботи персонального тренера профільних знань недостатньо. Персональний тренер повинен розширювати межі загального кругозору. Для того, щоб підтримувати розмови з клієнтами в період відпочинку на тренуванні.

5. Доступність

Бажано персональному тренеру бути на зв'язку, доброзичливим та легко спілкуватися зі своїми клієнтами поза тренувальний час. Зовнішній вигляд та прояви особистості тренера допомагають зібрати правильну цільову аудиторію.

6. Професійність

Створення хороших стосунків з клієнтами – це важлива частина робочого процесу роботи персонального тренера, і, як було зазначено вище, доброзичливість і доступність є однією з основних характеристик хорошого персонального тренера.

Для кваліфікованого спеціаліста нормальним може бути коротка розмова під час розминки або заминки.

5. Пунктуальність

Пунктуальність – характерна риса людини, що проявляється у високій організованості, акуратності, суворому дотриманні певних правил, дисциплінованості [25].

Це більш загальна риса, але все одно важливо зазначити, що в цій ролі важливо бути пунктуальним.

Для персонального тренера хороша практика приходити в спортзал за 10-15 хвилин до приходу клієнта. Таким чином, у вас завжди буде час налаштуватися до робочого процесу та зустріти клієнта. Це вважається ознакою високого рівня послуг.

6. Організованість

Організованість – здатність особистості підпорядковувати себе необхідному режиму, планувати свою діяльність, проявляти послідовність, зібраність у діяльності і поведінці.

Це ще одна з рис особистого тренера, яка не є винятковою для того, щоб бути хорошим персональним тренером.

9. Мотивованість

Мотивованість – сукупність стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності людини, її поведінку. Одним із основних факторів швидкого досягнення мети, ефективності тренувань та отримання задоволення від навантажень є мотиваційна складова [25].

Мотивація безпосередньо пов'язана з плануванням та залученістю тренера до тренувального процесу. Саме від тренера залежить рівень мотивації клієнта.

7. Залученість

Залученість – бажання зробити максимальний внесок у власний успіх.

Для того, щоб клієнти виявляли зацікавленість до фітнесу необхідно бути прикладом. Отже має бути відповідний зовнішній вигляд, фізичний стан, спосіб життя.

11. Оптимістичність

Оптимістичність – людина з ознаками життєрадісності, бадьорості, віри в гарне майбутнє. Бажано проводити тренування в хорошому настрої, особливо, якщо клієнту не вистачає позитивного ставлення до фітнесу.

Позитивне ставлення може бути заразним, тому якщо тренер позитивно налаштований, клієнти приймуть таке ж ставлення [13].

12. Хороший вчитель

Однією з рис персонального тренера є здатність пояснювати технічні особливості виконання тієї чи іншої вправи. Враховуючи останню тенденцію переходу на онлайн тренування, це досить важлива якість персонального тренера.

Надання клієнтам правильної бази для досягнення поставлених цілей – найкращий спосіб максимізувати їхні результати. Це додає переваги, підвищуючи цінність персонального тренера і змушуючи їх продовжити тренування [20].

В роботі ми виділили прикладні рекомендації до персонального тренера:

- мати та підтримувати робочі знання про анатомію людини та концепції функціональних вправ, основного харчування та фундаментальних принципів науки про вправи
- здатність розробляти та виконувати індивідуальні та фітнес-програми, адаптовані до потреб і досяжних цілей окремого, на вигляд здорового клієнта, безпечним та ефективним способом;
- мати розуміння необхідності та важливості скринінгу та оцінки клієнта;
- вміння проводити ці оцінки на початковому етапі та поступово;
- проявляти бажання допомогти клієнтам досягти своїх цілей щодо здоров'я та фітнесу за допомогою відповідних вправ для серцево-судинної системи, гнучкості та опірності;
- здатність мотивувати інших підбадьорюючим чином та підняти настрій до покращення їх загальної фізичної форми та здоров'я;
- відданість підтримці особистої цілісності, конфіденційності клієнта та професійних стандартів найкращої практики;
- бути відданим самовдосконаленню, самосвідомості, безперервному навчанню, особистісному зростанню та розвитку з урахуванням особистого здоров'я, фізичної форми та розумових здібностей.

Персональні тренування – це робота, яка починається з власної мотивації та цікавістю до всього, що стосується фітнесу.

Хороший персональний тренер забезпечує безпечні, ефективні, веселі та цікаві тренування всім клієнтам, які займаються фітнесом. Навчальні програми, які він розробляє, мають бути різноманітними та прогресивними та спрямованими на покращення здоров'я та самопочуття клієнтів. Тренер, повинен бути ентузіастом і підтримкою, задля того щоб клієнти залишалися зацікавленими та продовжували тренування [21].

Маємо зазначити небажані прояви тренерської практики:

1. Не давати медичних порад, фізіотерапевтичних порад і не намагайтеся поставити медичний діагноз.
2. Не створювати конкретні плани харчування та/або дієтичні рекомендації, які включають порції та/або час прийому їжі та/або добавок.
3. Не надавати клієнтам масаж тіла або будь-які подібні послуги, які можна розцінити як невідповідний дотик.
4. Не зазначайте, що психотерапія є частиною вашої роботи. Якщо це не є офіційно заявленою практикою. Це може негативно впливати на відносини з клієнтом.
5. Не зближуйтеся з клієнтом досить близько. Тримайте дистанцію.
6. Табу на романтичні стосунки з клієнтом.
7. Не нав'язуйте свої власні уподобання щодо фітнес-цілей клієнта, що не прагнуть до цих цілей.

4.2. Проблеми і перспективи розвитку персональних тренерів

Епідеміологічна ситуація сучасного світу вносить свої корективи в усі сфери діяльності людини, персональний тренер не є виключенням. Враховуючи вищезазначене, формат персональних тренувань має наступні недоліки:

1. Висока вартість.
2. Місце розташування.
3. Особистий контакт.

Якщо клієнт не володіє правильною мотивацією проводити з тренером годину один на один кілька разів на тиждень – незручність стане для нього перешкодою, що насправді може стати перешкодою для початку програми вправ.

Останнім часом стало популярним рішення онлайн-тренувань, що вирішують вищезазначені проблеми, а саме: можна займатися де завгодно, коли завгодно і за меншу вартість.

Переваги онлайн-тренувань для клієнта:

1. Вигода клієнта (зниження витрат на закладенні до абонементу маржинальні відсотки тренажерного залу).

2. Зручне планування розпорядку дня (можливість підключення до тренувань в будь-який момент графіку клієнта).

Переваги онлайн-тренувань для власника:

1. Скорочення витрат на багаточисельний інвентар.
2. Зниження необхідності у великій площі.

Переваги онлайн-тренувань для персонального тренера:

1. Масштабування власного часу (за відсутності переїздів збільшується об'єм часу та зникають кордони проведення тренувань).
2. Можливість стягувати меншу плату з кожного клієнта і заробляти більше експоненціально збільшуючи свій дохід.

Не існує єдиного «найкращого способу» для клієнта, щоб домогтися результату, як напрям тренування, мережа підтримки та підзвітність. Кожен клієнт індивідуальний і потребує різних видів підтримки. Онлайн-тренування вирішують багато поширених проблем, які розчаровують тренерів (планування, дотримання вимог, утримання клієнтів тощо) та заважають результатам клієнтів.

Для тренерів і власників тренажерних залів онлайн-тренування дають величезну можливість отримати значний дохід за короткий проміжок часу. Це також дає можливість збільшити охоплення тренера та вплинути на більшу кількість людей [7].

Враховуючи, що для більшості людей інтровертивні характеристики є ключовими або тими, що часто зустрічаються відсутність контакту з навколишнім світом додасть мотивації до занять спортом. Що в свою чергу таку психологічну якість як адаптивність ставить на одне з ключових місць в образі сучасного персонального тренера.

4.3. Методика “PsychFit” як можлива лінія розвитку персонального тренінгу

Психотерапія корисна для розуму та покращення настрою, а тепер ми також знаємо, що фізична активність має вплив як на мозок, так і на тіло [36].

Більшість людей мають уявлення про те, що таке робити якісь фізичні вправи, ходити в спортзал, плавати чи бігати, навіть просто гуляти, і знову ж таки багато людей мають уявлення про те, що таке посидіти і поговорити з психотерапевтом про свої почуття, але чи могли б ви поєднати ці два види діяльності?

Фітнес покращує самопочуття, проблема полягає в тому, що якщо клієнт пригнічений, занепокоєний або травмований, думка про пробіжку чи тренажерний зал може здатися приголомшливою та насправді від цього клієнт може отримати найбільшу користь. Тут є чітка роль терапевта, який допоможе знайти мотивацію, впевненість і внутрішні ресурси, які допоможуть знайти своїх тренерів і зробити перші кроки.

Деякі терапевти, які пройшли підготовку як фітнес-інструктори або персональні тренери, або які захоплені бігом, поєднують фізичні вправи та фітнес із психотерапією на фактичних сесіях, щоб допомогти людям з їхнім психічним здоров'ям.

Джин Бакстер, доктор філософії, є американським психологом і персональним тренером, який розробив «PsychFit», п'яти тижневу програму, що включає вправи з вагою тіла та вільною вагою з розумовими завданнями, які потрібно виконувати під час вправ. Це включає в себе продумування всіх слів, які ви асоціюєте зі своєю депресією, а потім протилежність кожному з цих слів – вниз/вгору, темно/світло – і повна концентрація на позитивних моментах. Клієнт відчуває себе сильним та здатним на щось дійсно вагоме під час тренування, тому що рухається, вивільняються хімічні речовини, що дають «приємні самопочуття», такі як ендорфіни та дофамін. Позитивне мислення в той же час може допомогти посилити це почуття. Бакстер також рекомендує уважно відстежувати свій емоційний стан до, під час і після тренування і показує, як емоції зберігаються в клітинах тіла через передачу через центральну нервову систему. Емоції, що зберігаються таким чином, можна відчути як ломоту або скутість в тілі, які можна звільнити за допомогою вправ. Якщо частина вашого тіла відчуває себе розслабленим після тренування, можливо, емоції, які там затримані, вивільнилися.

Нещодавнє дослідження Університету Лімерика під керівництвом Бретта Гордона виявило зв'язок між тренуваннями з силою (підняття тяжкості) і зменшенням симптомів депресії, незалежно від віку, статі або стану здоров'я. Дерек Берес зазначає, що люди створені для пересування та перенесення важких вантажів, і вважає наше малорухливе життя як основну причину депресії [34].

Вільям Пуллен, британський психотерапевт і захоплений бігун, розробив «Динамічну бігову терапію» (DRT), яку він описує як «Біг з уважністю» у своїй однойменній книзі. DRT починається з вправи на заземлення на основі усвідомлення, після чого біг у зручному темпі або ходьба, обмірковуючи питання, пов'язані з деяким аспектом вашої депресії чи тривоги. Це можна приміняти одноосібно або в компанії, що бігає: якщо останнє, ви по черзі говорите про те, що вас турбує або зводить, а також слухати свого супутника, коли він говорить, і ви обидва біжите. Для науковця – автора методики, перебування на природі, а також рух і рух при бігу є невід'ємними частинами того, що змінює стан пацієнтів [39].

Сакіонг Міпхам пише про свою практику медитації під час підготовки до марафонів у своїй книзі «Біг з розумом медитації: уроки для тренування тіла та розуму». У книзі Белли Макі «Пробіжка. Як біг врятував моє життя» розповідається її особиста історія про те, наскільки важливим був біг для її одужання від хронічної тривоги протягом усього життя, як фізичне навантаження дало їй відпочити від тривожних думок і простір для відновлення. Однак вона рекомендує, щоб біг поєднували з терапією та/або прийомом ліків, якщо це необхідно [38].

Голландський психіатр Бессель ван дер Колк у своїй книзі «Тіло тримає рахунок» обговорює, чому він заохочує людей із сильними травмами, з якими він працює, займатися фізичною активністю (фізичні вправи, йога, танці), щоб допомогти їхньому одужанню.

Вправи мають настільки потужний вплив на психологічне здоров'я, що для багатьох людей цього буде достатньо, щоб підтримувати їхнє психічне благополуччя. Для інших такий підхід до вправ і терапії може бути тим, що

потрібно: поєднання сили вправ, щоб ви відчували себе спокійно, розслаблено і впевнено, з терапією, яка допоможе вам зрозуміти причини вашої депресії або тривоги, і подолати їх [40].

Якщо клієнт бореться з психічною нестабільністю, і навколишнє середовище заохочує займатися фізичними вправами, це може здатися занадто нав'язливим, щоб навіть думати про це, тому терапевт може почати з того, щоб допомогти пропрацювати бар'єри, які заважають займатися вправами, і знайти впевненість починати. Допомагаючи помітити, де ви відчуваєте емоції у своєму тілі, і фізичні реакції, коли клієнт "розповідає" свою історію, також є способами допомогти з'єднати розум і тіло та почати обробляти емоційні переживання, які зберігаються у фізіологічно і доступно для передачі словами.

Деякі терапевти, наприклад деякі з вищеназваних авторів, також використовують фітнес, щоб буквально допомогти подолати розрив між терапевтичним кабінетом і парком або тренажерним залом, між розумом і тілом, проводячи сеанси терапії та фітнесу, і це може призвести до значних переваг.

Терапевт / інструктор з фітнесу має знати, як спланувати заняття відповідно до:

- фізичної підготовки;
- особистих цілей.

Тренування має бути веселим, складним і безпечним.

Якщо, ймовірно, терапевт насправді не може запропонувати фітнес-сеанси, але клієнт хоче бігати, плавати або відвідувати тренажерний зал, можна спробувати поговорити з психотерапевтом про вплив тренування на настрій і які думки та нові перспективи виникають під час і після фітнес-сеансу.

Вправи вивільняють розум, щоб по-іншому думати про проблеми. Деймон Янг, філософ з важкої атлетики з Австралії, називає це явище «перехідною гіпофронтальністю» [42]. Під час бігу підтюпцем, ходьби та інших видів фізичних вправ префронтальна кора (свідома, мисляча частина мозку) повертається донизу, коли рухова та сенсорна частини мозку повертаються вгору: «Зайнятий стуканням ногами та накачуванням рук, стіни інтелекту спадають, і раніше абсолютно різні

ідеї та враження можуть вільно зміщуватися». Можливість з ким поговорити про нові ідеї та ідеї, які з'являються таким чином, як припускає Пуллен, додає та посилює процес [39].

Фітнес на свіжому повітрі, що включає інтервальні пробіжки різної тривалості та швидкості з вправами на опору ваги тіла в природному середовищі, поєднує найкраще з усіх підходів, розглянутих вище, і може бути ще більш потужним засобом у поєднанні з терапією.

Як мінімум, просто більш рухливий спосіб життя протягом дня також покращить настрій, а також буде корисним для загального фізичного стану. Менше сидячого положення і більше рухатися – ходити пішки – пішки на роботу або до більш віддаленої автобусної зупинки чи станції метро; прогулянка в обідню перерву, інші хитрощі (ксерокс, що знаходиться найдалше від вашого столу, садівництво, домашні справи) усі ці невеликі додаткові елементи допоможуть справді змінити ситуацію.

Заняття може закінчитися охолодженням, щоб зменшити частоту серцевих скорочень до відпочинку, і розтяжкою, щоб повернути м'язи до стану спокою, розслабити і покращити гнучкість, а також можливість поміркувати про емоційний стан, насолодитися відчуттям досягнення і перевагами, які приносять тренування.

Біг у парку, навіть під час вітру та дощу, але особливо в яскраві, холодні та ясні дні, піднімає настрій та допомагає відчути свободу. Рух може змусити почуватися вільним.

4.4. Сучасні вимоги роботодавців до професійної діяльності персонального тренера

У єдиному фітнес стандарті України зазначені наступні вимоги до кваліфікації персональних тренерів з урахуванням психологічних особливостей [9]:

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
2. Здатність планувати та управляти часом.

3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
5. Здатність працювати в команді.
6. Навички міжособистісної взаємодії.
7. Навички здійснення безпечної діяльності.
8. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
9. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
12. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
13. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
14. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності).
15. Здатність працювати в міжнародному контексті.
16. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
17. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконаних робіт.
18. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
19. Здатність розробляти та керувати проектами.

Було опрацьовано ряд сайтів пошуку роботи (work.ua, robota.ua), де зазначено наступні вимоги до вакансії персонального тренера:

- хлопець/дівчина віком від 21-х до 28-ти років;
- досвід роботи від 1 року (бажано персональним тренером);
- знання побудови функціональних тренувань зі своєю вагою, TRX петлями та невеликим спорт. інвентарем;
- вміння працювати з такими особливостями, як ВСД, травми колін (менісків), ВРВ, діастаз, протрузії та грижі;
- базові поняття дієтології / нутриціології;
- спеціальна / незакінчена вища / вища освіта (спортивна, реабілітаційна);

- звання майстра спорту або КМС;
- досвід занять спортом або фітнесом;
- грамотна мова і відмінний навик спілкування;
- розвинуте почуття емпатії;
- стресостійкість;
- вміння взаємодіяти з представниками різного типу характеру;
- здібність до командної роботи;
- користувач планшетів, смартфонів;
- прагнення до саморозвитку і вдосконалення;
- пунктуальність;
- відповідальність;
- висока працездатність;
- охайний зовнішній вигляд;
- відсутність шкідливих звичок.

Враховуючи всі фактори і розглянуті напрямки поведінки персонального фітнес тренера, можна зробити висновок, що розуміння деяких складових портрету особистості сучасного коуча ще залишаються тільки на етапі формування, деякі – вже підлягають активному розвитку, але позитивний стереотип поведінки вже чітко сформований у свідомості респондентів.

Також можемо додати, що аналіз нашого дослідження дозволяє нам припускати активний приріст популярності користування послугами персонального тренера.

Збереження і відновлення здоров'я є однією з найактуальніших проблем сучасності і представляє не тільки науково-практичний інтерес, а й сприяє вирішенню економічних, соціальних, демографічних і культурологічних завдань. Правильна поведінка персонального тренера підвищить кредит довіри до фітнес сфери загалом.

Резюмуючи все вищезазначене можна додати, що мотиваційні складові поведінки персонального тренера заключаються в наступному:

1. Персональний тренер на своєму прикладі мотивує займатися спортом і досягати поставленої мети. Знає, які методи працюють, а які помилки треба уникнути. Від першого відвідування та протягом усього шляху персональний тренер тим самим «мотивує» до занять фітнесом.

2. Планує правильний режим прийому їжі та водного режиму, і в цілому, досягти більшого результату від занять спортом. Тренер підбере і складе повноцінне меню, де будуть білки, жири, вуглеводи – все те, що потрібне здоровому організму. Тренер розповість, як харчуватися перед і після тренування, а також скільки краще вживати води і в який час.

3. Протягом всього заняття тренер стежить за технікою, принагідно коригуючи її для досягнення максимального результату від виконання вправ. Тренер насамперед потрібний для виключення травматичних ситуацій у залі. Часто, спортсмени-початківці, займаючись у залі без тренера, самі собі завдають травм, ударів, вивихів і розтягувань - всі ці каліцтва згубно впливають на здоров'я. Тому тренер потрібен щоб гарантувати безпечні тренування.

4. Різноманітність у тренуваннях піднімає бойовий дух, тим самим підтримує інтерес до тренувань. Також перевагою цього вважатимуться відсутності застою у зростанні м'язів. М'язи не звикають до тих самих вправ, тому процес зростання не сповільнюється. Професійний тренер звертає увагу на фізичний та психологічний стан, тим самим компетентно підходить до побудови тренування. Наприклад, на роботі набридло керівництво, тренер відправить клієнта на виконання вправ для виплескування негативних емоцій.

Висновки до розділу 4

Підводячи підсумки нашого дослідження з урахування усіх особливостей особистості персонального тренера ми дійшли до висновку, що основними характеристиками сучасного персонального тренера є: терпимість, ерудиція, гнучкість, професійність, організованість, мотивація та інші. Робота персонального тренера починається з власної мотивації тренера, а також зацікавленості в подальшому розвитку в фітнес індустрії.

Можна зробити висновок, що зараз йде активна популяризація на заняття фітнесом з персональним тренером. Заняття спортом і контроль власного здоров'я є актуальною проблемою сьогодення. Тому професіоналізм тренера і його психологічні особливості сприяють приросту людей, які пов'язують своє життя з фітнесом.

Потреба в здоров'ї проявляється в домінуючих соціальних мотивах, які формуються з внутрішніх (ставлення до свого здоров'я як цінності, сформовані стереотипи поведінки) і зовнішніх (престижних, економічних і ін.) спонукань. Домінуючі соціальні потреби і відповідні їм мотивації надають діяльну спрямованість і суб'єктивно значущу цінність не тільки процесу залучення до здорового способу життя, а й саморозвитку особистості. Тому перспективи збільшення мотивації до здорового способу життя це, перш за все, проблема мотиваційно-ціннісного ставлення до нього. Формування правильної мотивації вважаємо завданням персонального фітнес тренера через правильний вплив на клієнта.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Величезне значення у тандемі «клієнт – персональний тренер» має правильно побудована бесіда. На підставі нейтральних відомостей, отриманих про клієнта, можна припустити оптимальний формат і емоційний фон заняття. Крім того, необхідно постійно цікавитися думкою клієнта про той чи інший вид діяльності і його перевагами. У даній роботі розроблений план ведення бесіди при первинному знайомстві і приблизний перелік питань. Для визначення оптимального формату тренування далі буде запропонована схема. При складанні даної методики враховувалося явище психологічно комфортного вибору, яке полягає в тому, що людині найзручніше приймати рішення при наявності вибору з обмеженого числа варіантів. Найпростіше – два протилежних значення. Композиція з різних ключових характеристик є основою вибору формату тренування. Нижче наведені первинні критерії і типи тренувань, індивідуалізація програми тренування відповідно до даних критеріїв – це обов'язок будь-якого тренера, запорука безпеки і ефективності тренування. Наявність чітких параметрів і характеристик значно спрощує розробку нових фітнес-програм. Дозволяє створювати індивідуальні програми для кожного конкретного клієнта фітнес-центру, чим значно підвищує якість пропонованих послуг і допомагає в досягненні індивідуальних результатів оптимальним шляхом.

Критерії	Варіанти фітнес-програм
Підготовка клієнта	Початковий, середній, високий, професійний.
Орієнтація на контент	Для дітей, для жінок, для вагітних жінок, для людей похилого, для людей з надмірною вагою ... і т.д. в даній категорії кількість варіантів не обмежена.
Ступінь індивідуалізації	Індивідуальні програми Спліт програми

Музичний супровід	Фонова музика Тематична
Технічне оснащення	<ul style="list-style-type: none"> • З використанням тренажерів; • З використанням спеціального обладнання та інвентарю; • Без використання будь-яких пристосувань і пристроїв.

В ході бесіди «клієнт-тренер» з'ясовуються факти, що характеризують ситуативні потреби, оскільки зацікавити людину потрібно за короткий час. При підготовці програми мають значення наступні фактори:

1) Емоційне забарвлення. За результатами усного опитування виявлено, що представники різних професій віддають перевагу різним видам тренувань. Представники творчих професій, або власники хобі, пов'язаних з творчою діяльністю обирають персональні тренування йоги або подібні тренування. Молодше покоління – аеробіку, силові тренування і танцювальні напрямки, при чому останнє було обрано жінками, зі сформованим особистим життям. Тренажерний зал вибирали ті, чия думка про свою фігуру нижче середнього, а ті, хто не задоволений родом діяльності вважають за краще поєднувати різні види активності. В іншому, вибір визначається складним набором різних складових і вимагає індивідуального розгляду кожного респондента.

2) Періодичність занять. Люди, що характеризують себе як активні і емоційні, присвячують фізичній культурі більшу кількість годин. 4-5 разів на тиждень мінімум. При цьому очікувана залежність від передбачуваної наявності вільного часу не підтвердилася. Зате виявилася явна залежність від розподілу часу між роботою, відпочинком, дорогою, вільним часом і сном. Крім того, емоційний стан респондентів, що присвячують заняттям фізичною культурою 1-2 години на тиждень або менше виявилася менш комфортним у порівнянні з іншими. Помічено часто пригнічений стан, депресивність, бентежність.

3) Задоволеність. Найважливішою характеристикою важливості і необхідності фізичної культури є критерій: задоволеність своїм життям. За отриманими можна сказати, що найменшу кількість задоволених людей представляють групу людей, що займаються 3-4 рази в тиждень. Ця залежність може бути пояснена тим, що саме в тій групі виявилися респонденти з прискореним загальним темпом життя, з великою кількістю амбіцій і прагнень. Тренування в даному випадку є компенсаційним чинником, засобом боротьби зі стресом, джерелом позитивних емоцій і поліпшення самопочуття. При більшій кількості тренувань ця компенсація достатня, тому і задоволеність зростає. У цій групі виявилися фінансово забезпечені молоді люди. Для цих респондентів при мотивації до занять важливим аргументом буде поліпшення їх відчуття себе при збільшенні ролі фізичної культури в їх житті. Менша кількість занять притаманне респондентам з меншими очікуваннями від життя, менш завантаженим, менш фінансово забезпеченим. Для них доцільно формування нових цілей і інтересів і тільки після того стане можливим залучення до більш активних занять фітнесом.

Більш того, середня оцінка задоволеності в різних областях у всіх групах значно нижче загальної суб'єктивної задоволеності. Це показує, що існує ряд потреб, які сама людина до кінця не усвідомлює, але при детальному розгляді, вона виявляється незадоволеною. Індивідуальний набір незадоволеності, наявних практично у всіх – це ключ до мотивування. Важливо знайти найменш благополучну сферу станів і зробити акцент при формуванні моделі спілкування на усунення негативного впливу саме цієї області. При наявності декількох вразливих сфер життєдіяльності – фактори ведення тренувального процесу слід поєднувати. Організувати спілкування слід таким чином, щоб людина отримала порцію натхнення, похвалити його за так чи інакше проявлений інтерес до фітнесу, але при цьому чітко усвідомити свою власну незадоволеність, за оцінками різних областей, маємо спосіб вирішення ситуації за допомогою регулярних тренувань. Клієнтами фітнес-залу, що стабільно тренуються буде людина,

яка,

по-перше, розуміє навіщо вона тренується, по-друге, відчуває себе краще після занять, і по-третє, бачить реальні результати і варіанти розвитку.

Формування взаємодії з людиною на підставі вразливої сфери сприйняття себе.

Вразлива сфера сприйняття	Ключові фактори формування взаємодії з людиною
Клієнт не задоволений зовнішністю	Спілкування: надихаючі історії, особистий приклад, терміни і результати, конкретика. Фітнес-напрямок: силові, аеробні - у відповідності з побажаннями до фігури. Вправи: нескладні, особливо для початку, впевнено здайснюване тренування, вигідні ракурси для створення привабливого образу себе, їх відтворювання. Орієнтири: люди, які досягли результатів, терміни, заміри (вага, обхвати, процентний склад тіла і т.д.)
Клієнт не задоволений функціональним станом організму, набором фізичних вмінь та навичок, якими володіє	Спілкування: заохочення бажання розвиватися і вчитися, створення образу ідеального володіння своїм тілом, теоретичне пояснення принципів роботи організму, Фітнес-напрямок: максимально різноманітна програма, поєднання вправ з більшості існуючих напрямків, функціональний тренінг вправи: цікаві, з використанням різноманітного обладнання, здатні тривало розкриватися з ускладненням, унікальні, екзотичні, але при цьому безпечні і здійсненні. Орієнтири: непрофесіонали, які досягли хороших результатів, «пізні» спортсмени, що розкрилися в зрілому віці, аматорські змагання та спортивні заходи. Періодичне тестування фізичних якостей, підвищення якості життя.

<p>Клієнт не задоволений своїм здоров'ям, імунітетом, відчуттям комфорту, відсутністю болю?</p>	<p>Спілкування: уважне прояснення всіх протипоказань, обмежень і травм, врахування думки фахівців, твереза оцінка тренером власної компетентності, обговорення інноваційних методик, наукові обґрунтування, заохочення прагнення до активності і бажання долати труднощі. Фітнес-напрямок: оздоровчі, йога, пілатес, кінезіотерапія, плавання, адекватний силовий і аеробний тренінг. Вправи: оздоровчого і релаксаційного плану, широке використання допоміжних засобів, обладнання, цілеспрямовані і загальнооздоровчі в поєднанні. Орієнтири: приклади одужання / повної компенсації аналогічних ситуацій, поліпшення самопочуття, практичне застосування, підвищення якості життя.</p>
<p>Клієнт не задоволений своїм інтелектом, пам'яттю, рівнем знань, кругозором</p>	<p>Спілкування: цікава інформація про фітнес, факти, цифри, інноваційні розробки, сучасні дослідження і історичні відомості, практичне застосування знань. Фітнес-напрямок: будь-який напрямок, заснований на філософії або хорошій теоретичній та науковій базі. Вправи: різноманітні, з досить складною хореографією, ігрові, або ті, що цікаво пояснюється. Орієнтири: успішність, упевненість, благополуччя.</p>
<p>Клієнт незадоволений своєю роботою, основною діяльністю, родом занять?</p>	<p>Спілкування: максимальне захоплення людини тренувальним процесом, для того, щоб він забув про свої труднощі і проблеми. Фітнес-напрямок: будь-яке, яке максимально відповідає людині за темпераментом, складом характеру і</p>

	<p>настрою. Вправи: відповідно до обраного фітнес-напряму. Орієнтири: цікаве проведення часу, задоволеність життям, позитивні емоції, щастя.</p>
<p>Клієнт не задоволений своїм особистим життям, своїм партнером</p>	<p>Спілкування: захопليه, що відволікає від труднощів і проблем, аналогічно попередньому варіанту, заохочення будь-яких позитивних якостей людини, підвищення впевненості. Подання фітнесу, як середовище успішних і привабливих людей.</p> <p>Фітнес-напрямок: будь-яке, що припускає знаходження в суспільстві і відповідне людині за темпераментом, складом характеру і настрою. Вправи: відповідно до обраного фітнес-напряму. Орієнтири: цікаве проведення часу, причетність до позитивного і здоров'я-орієнтованого співтовариства, можливість познайомитися з однодумцями.</p>

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено дослідження особливостей особистості персонального тренера та запропоновані шляхи формування професійно важливих якостей особистості тренера. Відповідно до поставленої мети та визначених завдань зроблено наступні висновки.

1. Вивчено основні чинники, які впливають на формування особистості персонального тренера так, як на сьогодні фітнес – це один із прогресивних шляхів задоволення потреб, при грамотному використанні поліпшує якість життя і здоров'я. Показати можливості застосування засобів фітнесу для задоволення індивідуальних потреб людини і долучити його до фітнес-культури – одне з найважливіших завдань тренера. У такому розгляді фітнес-тренер або інструктор повинен бути не тільки фахівцем у галузі фізичної культури і спорту, але і розуміти основи практичної психології.

2. Проаналізовано спеціальну наукову літературу з питань особистості персонального тренера та його професійної взаємодії з клієнтами. В даній роботі було розроблено план бесіди з клієнтом фітнес-залу, в ході якої тренер повинен зрозуміти, яка перед ним людина, що нею рухає. Уважне слухання, почуття такту, вміння вести бесіду, грамотність, дружелюбність, прагнення вивчити людину – ці якості необхідні тренеру для роботи. Дослідження показує, що, зрозумівши людину, можна легко підібрати до неї варіанти впливу,, запропонувати варіант тренінгу, який буде цікавий і потрібний клієнту. В результаті проведеного аналізу була запропонована методика складання індивідуальної фітнес-програми на підставі найбільш незадоволеної сфери життя споживача фітнес-послуг.

Тренер є помічником у досягненні результату, у задоволенні індивідуальних потреб. Як показали результати дослідження, велика частина клієнтів сучасного фітнес-клубу не задоволені своїм життям частково або повністю, і у всіх є хоча б одна вразлива сфера життя, фактор стресу. Не залежно від характеру і способу життя, для людей стало очевидним те, що адекватне фізичне навантаження – це правильно. Також, переважна більшість респондентів зазначили, що завдяки

заняттям, вони відчують себе краще фізично, поліпшується настрій, вони отримують позитивні емоції.

3. Визначено важливі складові психологічного портрету персонального тренера. Було виділено основні характеристики сучасного персонального тренера, серед них: терпимість, організація, мотивація. Професіоналізм тренера і його психологічні особливості сприяють приросту людей, які пов'язують своє життя з фітнесом. Заняття фітнесом допомагають людям абстрагуватися від повсякденної рутини, проблем або дрібних неприємностей, позбавитися від негативних емоцій, стресу. Багатьом подобається освоювати нові навички, вивчати і долати можливості свого тіла, розвиватися у певному виді діяльності. Зазначимо, що всі ці ефекти фізичної діяльності не відносяться безпосередньо до зміни фізичної форми або функціонального стану організму, хоча саме це є прямо усвідомлюваною метою фізичної культури в цілому і фітнесу зокрема.

4. Розроблено практичні рекомендації для універсалізації психологічного портрету персонального тренера. Результати даного дослідження підтверджують необхідність застосування разом з розумінням загальних закономірностей індивідуального підходу і елементарного психоаналізу. Від коректного вибору тренувальної програми (напрямок, вправи, емоційне забарвлення, формат і т. д.) буде залежати – чи стане людина прихильником фітнес-культури і здорового способу життя, чи буде всього лише власником клубної карти. Актуальне завдання тренерів і інструкторів – зміщення розподілу кількості тих, що регулярно тренуються і тих, що не з'являються місяцями у фітнес-залі в бік збільшення перших.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович С., Чікарькова М. Мовленнєва комунікація: Підручник. Київ, 2004. 216 с.
2. Дутчак М., Жданова О., Чеховська Л., Чеховська М. Аспекти подготовки и содержания профессиональной деятельности фитнес-тренеров в Украине. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice : Conferința științifică internațională. Chișinău, 2019. 60 – 67.
3. Беставишвили Т. Разумный фитнес. Книга руководителя. СПб. 2011. 530 с.
4. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007; (1): 3 – 7.
5. Василенко М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2014. 119 – 124.
6. Гант О. Психолого-педагогічний тренінг «Ефективні комунікації в спортивній діяльності» для студентів психолого-педагогічного профілю. Навчальний посібник для студентів вузів фізичної культури. Харків, 2014. 80 с.
7. Гончарова Н., Денисова Л., Усиченко В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. НУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012; (2): 163 – 167.
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. Москва, 2009.
9. Дутчак М., Чеховська Л. Професійний стандарт – запорука якісного функціонування фітнес індустрії України. Молодь та олімпійський рух : матеріали XII Міжнар. конф. Київ, 2019; 301 – 302 с.

10. Дутчак М. Кадрові потреби сфери оздоровчого фітнесу в Україні. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. Київ, 2019.
11. Єременко (Спичак) Н., Василенко М. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. Конф. Львів, 2020. 321 – 324 с.
12. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я – як один з вагомих факторів здорового способу життя. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 2011. 196 – 197 с.
13. Закон України «Про фізичну культуру та спорт».
14. Корносенко О. К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера. Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. 2015. 173 – 177 с.
15. Корносенко О. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України. 2016. 85 – 91 с.
16. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб: Питер, 2009. 352 с.
17. Наказ Держспоживстандарту України 28.07.2010 № 327 «Національний класифікатор України. Класифікатор професій: ДК 003:2010».
18. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 4 жовтня 2018 р. № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 р. за № 1207/32659;
19. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24 квітня 2019 р. № 567 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти».

20. Петровська Т. Соціально психологічні складові іміджу спортивного тренера як суб'єкта спортивної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково – педагогічні проблеми фізичної культури. №4 (74), Київ, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. 74 – 77 с.
21. Петровська Т., Малиновський А. Творчість та індивідуальний стиль як детермінанти професійного становлення спортивного тренера. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія: Наук.-пед. проблеми фіз. культури. 2016.
22. Постанова Кабінету міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій».
23. Проект стандарту вищої освіти України. Міністерство освіти і науки України. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Вид. офіц. Київ. 2017. 11 с.
24. Психология общения. Энциклопедический словарь. Москва: Когито-Центр, 2011. 187 с.
25. Синявський В. Сергеєнкова О. Психологічний словник. Київ: Наук. світ, 2007. 274 с.
26. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976. 365 с.
27. Сайкина Е. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: Монография. СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. 393 с.
28. Стандарти ЄАЗФ ЄКК. Рівень 4. Персональний тренер. – ЄАЗФ: Рада ЄАЗФ з питань Стандартів, 2011. 45 с.
29. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ. К.: Олимп. лит., 2013. 528 с.
30. Дутчак М., Василенко М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. (2): 17 – 21 с.

31. Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

32. Чеховська Л. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018. (1(31)): 54 – 62 с.

33. Baxter J. Manage your Depression through Exercise: the Motivation you need to start and Maintain an Exercise Program. Sunrise River Press. North Branch MN. 2011.

34. Beres D. 2018. Available from: <https://bigthink.com/21st-century-spirituality/study-confirms-lifting-weights-reducesdepression?fbclid=IwAR2QKwj2NkuxcK6DTwO6pxccQkJD5nEGJU-f7v-SEfW60W-mHrVc2fKy5IQ>

35. Cedric X., Daniel J. ACE Personal Trainer Manual The Ultimate Resource for Fitness Professionals Fourth Edition. USA: American Council on Exercise. 2010. Available from: <https://pdfroom.com/books/ace-personal-trainer-manual/MkLg8Rk5ZBm>

36. Keefe. Health in Mind & Body: Exercise as a Treatment for Depression and Taking the First Steps. 2018. Available from: <https://www.counselling-directory.org.uk/counsellor-articles/health-in-mind-and-body-exercise-as-a-treatment-for-depression-and-taking-the-f>.

37. Mackie B. Jog On: How Running Saved My Life. London, 2018.

38. Mipham S. Running with the Mind of Meditation: Lessons for Training Body and Mind. Harmony. New York, 2012.

39. Pullen W. Running with Mindfulness: Dynamic Running Therapy (DRT) To Improve Low Mood, Anxiety, Stress and Depression. Plume. New York, 2017.

40. Van Der Kolk B. The Body Keeps the Score: Mind and Body in the Transformation of Trauma. Allen Lane. New York, 2014.

41. Vasylenko M., Dutchak M., Components, Criteria, Indicators and Levels of Professional Competence Formation of Future Fitness-Trainers at Higher Educational Institutions. Eureka: Social and Humanities. 2018; (2): 45 – 51.

42. Young D. How to Think about Exercise. Macmillan. London, 2014.

