

Орлик Олена Степанівна

Київський національний університет технологій та дизайну (м. Київ)

Наукова керівниця – канд. пед. наук, доцент Внукова О. М.

КБЮІНГ У СПІЛКУВАННІ ТРЕНЕРА НА ГРУПОВИХ ЗАНЯТТЯХ

У сучасних умовах війни групі тренування – це можливість і відволіктися від проблем, і відновити фізичну активність та витривалість, і поспілкуватися з іншими. Але це можливо лише тоді, коли створена комфортна ситуація в групі. Це залежить від тренера, його вміння спілкуватися, ефективно проводити заняття. Кожен тренер, спираючись на свій особистий досвід та досвід колег, переймається тим, щоб клієнти приходили на тренування та були вмотивованими і задоволеними.

Спілкування – це складна взаємодія людей, в якій здійснюється обмін думками, почуттями, переживаннями, способами поведінки, звичками, а також задовольняються потреби особистості в підтримці, солідарності, співчутті, дружбі, належності тощо [1, с. 317]. Н. Слободяник відмітив, що «завдяки спілкуванню проявляється оригінальність кожної особистості, неповторний стиль діяльності людини» [3, с. 207]. Різні аспекти спілкування тренера досліджували Г. Проценко, Л. Клевака, А. Кондратович, С. Шарафутдінова, Т. Йопа та інші. Спортивно-педагогічна діяльність тренера пов'язана з постійною необхідністю вирішувати завдання різної складності, експериментувати; вимагає гнучкості і самостійності в прийнятті рішень, постійного пошуку нових методів роботи, постійної активізації творчих здібностей та креативності заради досягнення певних цілей [2, с. 207].

Під час групового заняття кожне слово тренера, рух, погляд, жест мають значення. Спілкування тренера з групою починається з привітання і самопрезентації, а також короткої характеристики напряму тренування

(наприклад, сьогодні буде тренування на все тіло, воно включає опрацювання всіх основних груп м'язів), переліку засобів для тренування (наприклад, сьогодні нам знадобляться гантелі та килимок). Якщо на тренуванні з'явилися нові клієнти, вивчається рівень їх фізичної підготовки і під час тренування їм приділяється більше уваги. Варто до новеньких звертатися із мотивуючими фразами, наприклад, «не засмучуйтесь, якщо не виходить, ще повторіть».

Протягом тренування спілкування тренера зводиться до вербальних та невербальних настанов, що і як робити, як можна ускладнити або спростити вправу. Якщо комусь занадто важко, то тренер нагадує про дихання, положення тіла, безпечну техніку виконання вправ.

Під час тренування важливо, як тренер спілкується з клієнтами. У цьому допомагає кьюінг (від англійського слова «cue», що перекладається як «репліка») – команди голосом, жестами або тілом. Під час подання словесних вказівок використовуються одне-два слова, які є допоміжними поясненнями, інформацією про зміну рухів, похвалою чи коректуванням. Ефективність таких вказівок здебільшого визначається вмінням тренера своєчасно, чітко й голосно подавати їх, не перериваючи демонстрацію рухів, не збиваючи дихання. За допомогою кьюінгу тренер може коригувати дрібні деталі виконання вправ, це допомагає проводити тренування комфортно та ефективно.

Кьюінг – це також набір професійних команд тренера. Відповідно, виділяють два види кьюінгу: 1) вербальний (мовні позначення, мовна мотивація, словесні вказівки), коли промовляється команда та підказки щодо положення, дихання, техніки. У групових заняттях найчастіше використовується вербальний кьюінг; 2) невербальний кьюінг – мова рухів (тіла), міміка (наприклад, посмішка), жести (наприклад, кивок головою), вказівки і символи, коли тренер показує темп, напрямок руху тощо. Невербальні команди спрощують роботу, адже іноді краще показати,

наприклад, напрям, ніж говорити. Але основне у роботі тренера – вербальне спілкування. Важливо говорити з клієнтами чітко, зрозуміло, виключаючи слова-паразити, звертаючи увагу на коректність спілкування. Голос має бути впевненим і досить гучним. Для кращої взаємодії потрібно робити акценти на відчуттях, говорячи клієнтам: «Спробуйте відчутти!». За допомогою таких команд, як: «відчуй своє тіло єдиним цілим» тощо, тренування дає відмінні та швидкі фізичні результати.

Тренер, що вміє коректно використовувати кьюінг, може працювати онлайн, даючи можливість мати швидкий та ефективний результат клієнтам. Такий тренер вміє точно пояснити, що потрібно робити клієнту. Кьюінг залежить не тільки від тренера, а і від конкретної людини, яку він тренує. Наприклад, комусь більше підходить команда: «Уяви, що ти, як дерево, ростеш вгору з підлоги», замість «Витягнися за маківкою в стелю», а комусь навпаки. Щоб кьюінг був результативним, важливо мати наочність, вміти порівняти. Відповідно, тренер має володіти великим запасом слів, порівнянь, культурою мови, а також мати власну тілесну практику. Адже не можна передати стан, доки сам тренер не побуде в ньому і не відчує його.

Завдання тренера – комфортно та зрозуміло донести клієнту сенс і суть вправ. Правила кьюінгу: команди мають бути чіткі та лаконічні; музика має сприяти і настрою, і ефективній роботі; підказки мають бути завчасними; обов'язковими є пояснення (тренер має говорити, в яких суглобах відбувається рух, що людина при цьому відчуває, коли час розслабити, а коли напружити м'язи). Завдяки кьюінгу тренер допомагає уникати можливих травм, швидше адаптуватись до навантажень.

Кьюінг – це базова комунікативна навичка, яка необхідна кожному тренеру з групових занять. Вона допомагає не тільки проводити ефективні

тренування, а й відрізнятись від інших тренерів, уміло спілкуватися з людьми, мати більше клієнтів, ефективніше здійснювати свою професійну діяльність.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
2. Ковальчук В. Особливості професійної діяльності спортивного тренера. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2014. Випуск 11 (52). С. 53-56.
3. Слободяник Н. В. Спілкування як основа психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. *Psychological journal*. 2018. №4 (14). С. 206-216.

Петров Ігор Леонідович

викладач кафедри суспільно-гуманітарних наук
Одеський державний аграрний університет (м. Одеса)

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

В умовах боротьби із військовою агресією росії кількість волонтерських ініціатив стрімко зростає і продовжує розширюватися. Важливість волонтерства для України визнана на державному і суспільному рівні, що обумовлюється потребами суспільства допомоги у вирішенні складних військових, соціально-економічних і гуманітарних проблем. Волонтерство під час війни є надзвичайно важливим фактором підтримки військових операцій та допомоги потерпілим. Волонтери вносять вагомий внесок у захист