

2. Кунічак, О. Що відбувається з освітою в умовах карантину? Доступно: [https://biz.ligazakon.net/ua/analitics/194213\\_shcho-vdbuvatsya-z-osvtoyu-v-umovakh-karantinu](https://biz.ligazakon.net/ua/analitics/194213_shcho-vdbuvatsya-z-osvtoyu-v-umovakh-karantinu)
3. Міністерство освіти і науки України. (2020). Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо особливостей організації освітнього процесу під час карантину». Доступно: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-osoblivostej-organizaciyi-osvitnogo-procesu-pid-chas-karantinu>.
4. «На урок». Доступно: <https://naurok.com.ua/>.
5. Онлайн-курс для вчителів з дистанційного навчання. Доступно: <https://osvita.dia.gov.ua/courses/online-services-for-teachers>.
6. Петренко С.В. Сутність та особливості українських платформ масових відкритих онлайн-курсів (МВОК). Інноватика у вихованні. 2020. Т. 2. № 11. С. 165–173. Доступно: <https://doi.org/10.35619/iu.v2i11.260>.
7. Educational Era. Доступно: <https://www.ed-era.com/>.
8. LearningApps.org.. Доступно: <https://ilearn.org.ua/>.
9. Prometheus. Доступно: <https://prometheus.org.ua/>.

## ЯК НАВЧИТИСЬ ТРЕНЕРУ НЕ ВИГОРАТИ З СЕРЕДИНИ

*Дацюк М. М.*

*магістр фізичної культури і спорту*

*Міжнародного економіко-гуманітарного університету*

*імені академіка Степана Дем'янчука*

*м. Рівне, Україна*

Для мене, робота в задоволення – це синонім щастя. Я не є експертом в сфері по трудовій діяльності чи гігієні, не психолог, не «coach». Сьогодні я маю можливість поділитись своїм набутим досвідом, який черпав практично, протягом шести років. Досвідом як тренер персональний, тренер групових класів та як фітнес-менеджер, деякий час присвятив і продовжую саме управлінню командою. Як викладач, презентер.

Останні два роки були найбільш насиченими в моїй кар'єрі. Саме два роки розвитку себе та своєї команди. Це пов'язано з проектом Fit4youAcademy – в який я повністю поглиблений. Тож розповім свою думку як людина, яка змогла пропрацювати більше п'яти років в одній сфері, де ніколи не була золотою жилою і люди ніколи не приходили сюди, щоб стати мільйонерами.

Думаю у багатьох є знайомі друзі, які втрачали інтерес до справи, якою займалися, або ж ви самі відчували подібне, чи зустрічали кожного дня професійне вигорання від своїх колег.

Симптоми:

- втрата інтересів до своєї діяльності;
- втрата інтересу до результатів;
- відсутність інтересу до клієнтів;
- апатія, негативне відношення до всього, пригніченість;
- погіршення продуктивності та фізичної працездатності;

Все це призводить до погіршення робочих, сімейних та особистих відносин.

Чим це небезпечно? Алкоголізм, хронічні захворювання, веганство, неврози, і т.д. Ви не знаєте куди вам дітися.

Фактори найбільш важливі саме у вигоранні тренера:

– почасова оплата – створюється ілюзія, що тренувати потрібно не на якість, а на кількість.

- ми «стираємось», як добре наточений меч;
- у нашій спеціальності кожен клієнт – це новий проект.

Якщо саме так дивитись на справу, то пізніше це надасть багато переваг. Найперше – це рівень концентрації дофаміну в крові, який отримаєте від кінцевого результату своїх підопічних.

Також є думка, що саме об'єм роботи сприяє швидкому старінню. Взяти для прикладу відомих успішних людей, які балансують свій час, які і на пенсії здивують своєю продуктивністю і функціональністю. Згідно статистики, людина, яка безперервно на одному місці, занадто поглиблена у свою професію в середньому вигорає через 10-12 років.

Як тримати себе у потоці і не перегорати? Рекомендація: «Кожного разу беріть нові завдання, ставте нові цілі, змінюйте оточення. Потрібно рухатися як потяг і кожного ранку вставати з новими цілями». Велика доля успіху і головний секрет напевно у цьому.

Також потрібно, як мінімум, бути прикладом для клієнта. Тобто самодисципліна, ранішні підйоми, харчування, стабільні навантаження, активний стиль життя. Якщо цього не дотримуватися, як можна когось іншого цьому навчити? Якщо ви здатні взяти на себе відповідальність за кожного клієнта, то абсолютно змініте справу, тому, що це потребує творчості, а у нас робота супер творча.

Ви повинні навчитись керувати своїм часом. Помічник, яким я користуюсь це сон. Круто коли ви ставите будильник, щоб лягти, а не підніматися. В основному працюють колишні професійні спортсмени, це те, що було частиною їх життя, а привело нас сюди інше – діло залишитись.

Моя суб'єктивна думка, зверніть увагу на те, що потрібно постійно заряджатися новими знаннями, зустрічами, проектами, брати цю енергію

і переносити людям. Цікаво, що це швидко проходить і ви заново повертаєтесь в свою минулу колію. Змінійте напрями, постійно удосконалюйтесь та рухайтесь до розвитку. Дуже важливо мати систему, якщо отримані знання залишаються в голові – це назавжди. Розумійте де ви сильніші, де слабші, постійно аналізуйте і удосконалюйте свої слабкі місця. Круто, якщо клуб вас постійно стимулює та підтримує у цьому.

Обов'язково виділяйте час на свої тренування. Змінійте обстановку. Інколи краще робити це не в своєму залі. Також приділяйте час на розвиток своїх навичок. Виділяйте обов'язково хоча б один вихідний і нікому не дозволяйте в нього втручатися.

Наступне відсутність цілей. Запишіть на листочку свою мету. Якщо вона є, то повірте, що ви скоріше зітрете мозолі, ніж зустрінете професійне вигорання. Нічого страшного, якщо ви берете вину на себе, гірше, коли ви шукаєте винних. Не бійтеся, працюйте над цим.

Не влаштовує заробітна плата? Уявіть ринок торгівлі, де є низ і верх. Для початку, спробуйте піднятися вгору і втримати планку. А якщо не вийшло, то можливо фітнес не для вас. І крокуйте тренувати не біцепси, а голову.

Ви не можете керувати часом? У фітнесі кожен клієнт – це певний проміжок часу. Головне вміти передавати енергетику. Ми всі до цього рухаємось, всі відчуваємо себе порожніми без енергії. А що, як не фітнес, може дати вам цю енергію? Отримуйте задоволення від пройденого шляху та результату позаду.

Уміння отримувати задоволення від процесу. Тренер – це унікальна професія. Персональний тренер кардинально може змінювати життя. «Ви, як дід мороз – тільки частіше».

Саме обравши факультет здоров'я, фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, маєте можливість бути задоволеним і щасливим від своєї справи, а також здобути належну освіту й професійні компетентності, стати досконалим фітнес-тренером.

### **Література:**

1. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. № 3.3 (55.3). 2018. С. 89-92.
2. Эрла В., Бехле Р. Основы персональной тренировки. К. Олимпийская литература. 2011. 724 с.