

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

А. М. Парфенова¹, С. Л. Сазонова¹, Н. В. Третьякова²

¹Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Екатеринбург, Россия

²Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

Авторами выявлена проблематика профессиональных коммуникаций в фитнесе и их роль в формировании профессиональной компетентности специалиста фитнес-индустрии. В ходе исследования рассмотрены аспекты клиентоориентированной межличностной коммуникации в условиях фитнес-клуба. Представлено обоснование и конкретизация основных подходов по развитию профессионально-коммуникативных навыков в контексте программ корпоративного обучения. Даны практические рекомендации по развитию профессионально-коммуникативных навыков тренеров, которые могут быть использованы в рамках корпоративного обучения.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, тренеры по фитнесу, профессионально-коммуникативные навыки.

Актуальность. Растущий уровень конкуренции в индустрии фитнеса ставит новые актуальные задачи перед специалистами данной сферы. Современные профессиональные стандарты, в частности 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг № 950н от 24.12.2020 г. и 05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер) № 353н от 27.04.2023, обозначают одной из важнейших компетенций способность к коммуникации, которая в свою очередь является органичной частью профессиональных компетенций, связанных с коммуникацией. Способность коммуницировать с целью выявления индивидуальных потребностей клиентов и качественного оказания соответствующих фитнес-услуг является одним из показателей успешности в профессиональной деятельности в рассматриваемой сфере. Проведённый нами анализ регионального контента корпоративного обучения в сфере предоставления фитнес-услуг показал, что аспект клиентоориентированной межличностной коммуникации в условиях фитнес-клуба освещён недостаточно и требует более тщательной проработки. Решению данного противоречия и посвящена наша работа.

Цель работы — анализ аспектов развития профессионально-коммуникативных навыков тренеров по фитнесу в условиях корпоративного обучения.

Материалы и методы исследования. Методами исследования выступили анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, профессиональные стандарты в сфере фитнеса, контент региональных программ корпоративного обучения. В контексте выявления профессиональных потребностей в сфере коммуникаций нами было проведено анкетирование слушателей курсов повышения квалификации учебного центра компании.

Результаты исследования и их обсуждение. Многими исследователями коммуникативная компетентность рассматривается как сложное сочетание внутренних ресурсов, необходимых для успешного общения в различных ситуациях. Как и в любом действии, коммуникативный акт включает анализ и оценку ситуации, определение цели и плана действий, реализацию и его коррекцию, а также оценку эффективности. Также исследователи отмечают, что качество коммуникации раскрывается через совокупность когнитивных, эмоциональных и моторных навыков, которые определяют эффективность взаимодействия в различных коммуникативных ситуациях [2, с. 69; 9, с. 49].

По мнению Л. А. Колмогоровой, коммуникативная компетентность представляет собой совокупность различных характеристик, включающих успешность воздействия в коммуникации,

наличие необходимых знаний, навыков и умений для эффективного общения, развитие личностных характеристик, таких как эмпатия, саморегуляция и рефлексивность, а также гибкость в применении различных позиций, стратегий и тактик коммуникации, в зависимости от специфической ситуации [4, с. 87].

Разделяя точку зрения М. В. Солод, мы констатируем, что для обеспечения эффективности профессиональной коммуникации необходимо разрабатывать и применять различные методики, к которым автор относит налаживание межличностной коммуникации между всеми подразделениями организации, вовлечение подчинённых в дела предприятия, активную адаптацию новых сотрудников, поддержание горизонтальной коммуникации, привлечение сотрудников к обработке поступающей информации, укрепление отношений с подчинёнными, усиление навыков чёткого изложения сообщений, проведение диагностики коллектива, поддержание неформального общения, регулярное повышение квалификации сотрудников и укрепление корпоративной культуры [8, с. 119].

Изучение проблем развития профессионально-коммуникативных навыков даёт основание говорить о том, что «коммуникативность» и «коммуникабельность» — это два разных понятия, которые описывают аспекты взаимодействия людей и имеют ряд отличительных особенностей. М. Н. Рыскулова в своём исследовании отмечает: «...коммуникативность имеет отношение к качеству передачи информации, а общительность — к качеству общения в эмоциональном плане...» [7, с. 50].

Придерживаясь данной позиции, можно заключить, что коммуникативность — это способность человека передавать и принимать информацию, а также эффективно использовать разнообразные средства коммуникации в общении с другими людьми. Развитые коммуникативные способности позволяют чётко, лаконично и аргументированно выражать свои мысли, слышать и понимать собеседника, использовать средства вербального и невербального общения и адаптироваться к различным коммуникативным ситуациям. Коммуникабельность, по нашему мнению, — это способность эффективно и полезно взаимодействовать с другими людьми в социальной среде. Уровень коммуникабельности имеет ключевое значение для успешного социального и профессионального общения. Обладая высокой коммуни-

кабельностью, человек легко вступает в общение, успешно устанавливает отношения и создаёт благоприятную атмосферу в процессе коммуникации.

Учитывая данный факт, можно сделать вывод, что коммуникативность и коммуникабельность — это два взаимосвязанных аспекта успешного общения, которые дополняют друг друга. Обладая высокими показателями обоих качеств, человек способен эффективно общаться с другими людьми и достигать поставленных целей.

Е. В. Торгунакова отмечает, что использование современных информационных технологий, таких как социальные сети, мобильные приложения, мессенджеры и электронные рассылки, наряду с традиционными видами коммуникации, позволяют достичь наибольшей эффективности во внешних и внутренних связях. С точки зрения С. А. Грязнова, чрезмерное общение посредством таких технологий может привести к снижению уровня личных взаимодействий [6, с. 127; 3, с. 197].

Проанализированные научные положения позволяют сделать вывод о том, что профессионально-коммуникативные навыки являются компетенциями, необходимыми для эффективного взаимодействия в условиях трудовой деятельности. Таким образом, применительно к профессиональной деятельности тренеров по фитнесу коммуникативные навыки включают в себя умение взаимодействовать с коллегами и клиентами, использовать вербальные и невербальные средства общения, владеть грамотной речью, адаптировать язык общения к различным категориям населения.

Анализ профессиональной деятельности специалистов фитнес-индустрии, а также на основе практического опыта работы в качестве тренера по фитнесу позволил нам выявить ряд особенностей коммуникативного взаимодействия тренеров с клиентами фитнес-клуба:

- *единство целей*: совместная деятельность тренеров и клиентов фитнес-клуба направлена на достижение определённых целей, следовательно, коммуникация должна быть направлена на решение конкретных задач и достижение конкретных результатов;

- *личностно-ориентированный подход*: тренерам необходимо учитывать индивидуальные потребности и способности каждого клиента и адаптировать свой стиль общения и подход к каждому клиенту в зависимости от пола, возраста и психологических особенностей;

– *стимулирующий компонент*: тренерам в процессе тренировочных занятий необходимо следить за соблюдением техники безопасности при выполнении упражнений, использовать методы профилактики травматизма, профессиональную терминологию и давать методические указания по выполнению упражнений, мотивировать на достижение поставленных целей;

– *соблюдение морально-этических норм*: тренерам в процессе коммуникации с клиентами фитнес-клуба необходимо соблюдать этические нормы, сохранять неприкосновенность частной жизни, конфиденциальность и права клиентов;

– *обратная связь*: тренеры должны своевременно давать обратную связь по результатам тренировочного процесса и при необходимости корректировать план тренировок, давать рекомендации по достижению поставленных целей.

Исследования Н. В. Ардашевой свидетельствуют о том, что при формировании профессионально-коммуникативных навыков необходимо развивать такие качества, как уверенность в себе, умение отстаивать своё мнение, проявлять инициативу, устанавливать контракты с людьми, передавать информацию, поскольку эти качества представляют собой важный компонент профессиональной компетентности [1, с. 35].

Придерживаясь данных положений, рассмотрим влияние развития коммуникативных навыков на эффективность в профессиональной деятельности тренеров по фитнесу:

– *оптимизация работы в команде*: способствует повышению эффективности взаимодействия в структурных подразделениях, эффективности совместной деятельности с коллегами и руководством и, соответственно, способствует более эффективному решению рабочих задач;

– *развитие лидерских качеств*: способствует развитию навыков постановки и достижения целей в профессиональной деятельности, повышению уверенности в себе, умению мотивировать клиентов и коллег, принимать сложные решения при выполнении трудовых функций;

– *повышение клиентоориентированности*: помогает выстраивать отношения с клиентами, выявлять и удовлетворять их потребности в фитнес-услугах.

А. Е. Левченко отмечает, что традиционные методы обучения для развития коммуникативных навыков, таких как лекции, семинары, учебные видеоматериалы и самостоятельная работа с учеб-

ными пособиями и методическими рекомендациями, наименее эффективны. Также автор отмечает, что неограниченными возможностями в развитии таких навыков выступают методы активного обучения [5, с. 56].

По нашему мнению, наиболее эффективными для развития профессионально-коммуникативных навыков в условиях реализации программ профессиональной подготовки тренеров по фитнесу в корпоративном обучении будут следующие методы активного обучения:

1. Интерактивные тренинги и семинары: проведение совместных тренингов и семинаров, позволяющих тренерам по фитнесу получить практические навыки в различных областях коммуникации, таких как управление конфликтами, межличностное общение, навыки презентации и т. д.

2. Ролевые игры и решение практических ситуаций: использование ролевых игр и решение ситуационных задач для обучения коммуникативным навыкам позволяет получить практические навыки в условиях реальной практической деятельности, что способствует совершенствованию коммуникативных навыков и навыков принятия решений в различных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

3. Виртуальные тренинги и онлайн-курсы: использование виртуальных платформ и онлайн-курсов позволяет получить доступ к обучению по всему миру, в удобное время. Такие программы могут включать в себя видеоуроки, интерактивные задания, онлайн-тренинги и т. д.

4. Персонализированная поддержка: позволяет сфокусироваться на индивидуальных потребностях участников тренинга и способствует развитию их коммуникативных навыков на личностном уровне.

5. Открытые форумы и дискуссии: создание и участие в открытых форумах и дискуссиях позволяют обмениваться профессиональным опытом в области профессиональной коммуникации. Такие форумы могут быть организованы как в рамках корпоративного обучения, так и на внешних площадках посредством цифровых технологий.

6. Обмен опытом и наставничество: организация обмена опытом и наставничества позволяет получить рекомендации по эффективной коммуникации от более опытных коллег и наставников.

Программы профессиональной подготовки в условиях корпоративного обучения, направленные на развитие профессионально-коммуникативных навыков тренеров по фитнесу, представляют собой

Таблица 1

Программы корпоративного обучения тренеров по фитнесу

Пример программы	Краткая аннотация
Речевые навыки тренера по фитнесу	Программа направлена на постановку голоса (сила и диапазон), взаимодействие движений и речи, обучение приёмам активизации публики, на изучение культуры речи, с использованием тренингов на внимание, воображение и развитие памяти. Обучение преодоления волнения в процессе коммуникации с клиентами и коллегами.
Эффективная коммуникация	Программа направлена на обучение основам межличностной коммуникации и эффективного общения, способам установления и поддержания контакта с собеседником, способам решения конфликтных ситуаций. Обучение навыкам успешной работы в команде, учитывая индивидуальные особенности каждого члена группы, управление своими эмоциями во время общения. Развитие навыков ведения переговоров.
Коммуникация и социальные сети	Программа направлена на развитие навыков общения в социальных сетях и мессенджерах, развитие способов продвижения фитнес-услуг через интернет, способам обмена информацией и взаимодействия с клиентами через интернет-ресурсы.
Обратная связь и её функции в коммуникации	Программа направлена на развитие способности организовывать взаимодействие между клиентами и коллегами, обучение умениям давать продуманную, конструктивную обратную связь.
Вербальная и невербальная коммуникация	Программа направлена на развитие памяти и аудиальные возможности восприятия, развитие умений сконцентрироваться на собеседнике, приёмы установления контактов. В рамках данной программы тренеры изучают основы вербальной и невербальной коммуникации, анализируют типы клиентов и разрабатывают индивидуальные стратегии взаимодействия.
Эмоциональный интеллект в тренерской деятельности	Программа направлена на развитие навыков саморегуляции эмоций и управления эмоциональными состояниями клиентов. В рамках данной программы тренеры осваивают методы психологической поддержки клиентов, учатся эффективно реагировать на конфликтные ситуации и строить конструктивный диалог.

комплексное решение. В табл. 1 представлен примерный перечень программ, внедрение и реализация которых, по нашему мнению, будет способствовать формированию профессиональной компетентности тренеров.

Вышеобозначенные программы корпоративного обучения представляют собой комплексный подход к развитию профессиональных и коммуникативных навыков тренеров по фитнесу и направлены на повышение качества предоставляемых услуг.

Заключение. Профессионально-коммуникативные навыки являются неотъемлемой частью эффективного общения в рабочей среде тренеров по фитнесу, и их развитие играет существенную роль в повышении профессиональной компетентности. Предлагаемые программы и методы активного обучения рекомендованы для использования в профессиональной подготовке, переподготовке

и повышении квалификации специалистов фитнес-индустрии различного звена.

Список литературы

1. Ардашева, Н. В. Роль коммуникативных компетенций в процессе формирования современного специалиста / Н. В. Ардашева // Образование. Карьера. Общество. — 2017. — № 1 (52). — С. 3537.
2. Аухадеева, Л. А. Коммуникативная компетентность в подготовке учителя / Л. А. Аухадеева, А. Э. Аухадеев // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. — 2015. — № 3. — С. 67–71.
3. Грязнов, С. А. Влияние информационных технологий на межличностное взаимодействие / С. А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2022. — № 4-1. — С. 196–198.
4. Колмогорова, Л. А. Структура и критерии

коммуникативной компетентности личности / Л. А. Колмогорова // Психологическое здоровье и психологическая культура в современном российском образовании : материалы V всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 80-летию АлтГПА, Барнаул, 31 октября — 01 ноября 2013 г. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2013. — С. 83–88.

5. Левченко, А. Е. Методы развития коммуникативной компетенции менеджера в условиях информатизации общества // Вестник РУДН. Серия: Информатизация образования. — 2008. — № 1. — С. 55–59.

6. Торгунакова, Е. В. Разработка и эффективное использование комплекса маркетинговых коммуникаций / Е. В. Торгунакова, Е. А. Торгунаков // Экономика и управление. — 2022. — Т. 28, № 3. — С. 281–288.

7. Рыскулова, М. Н. Теоретико-методологические основы метода формирования умений студентов технических вузов работать в команде : монография / М. Н. Рыскулова. — Н. Новгород : ННГАСУ, 2020.

8. Солод, М. В. Роль и развитие профессиональных коммуникаций в формировании эффективной деятельности сотрудников / М. В. Солод // Современные тенденции развития науки и технологий. — 2016. — № 4–8. — С. 118–120.

9. Сулимова, А. В. Сущность понятий: «компетентность», «коммуникация», «коммуникативная компетентность» в психолого-педагогической литературе / А. В. Сулимова // Наука России: цели и задачи : сборник научных трудов по материалам XIV международной научной конференции, Екатеринбург, 10 апреля 2019 г. — Екатеринбург : НИЦ «Л-Журнал», 2019. — С. 46–51.

Поступила в редакцию 19 ноября 2023 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Парфенова, А. М. Профессионально-коммуникативные навыки тренеров по фитнесу как условие повышения профессиональной компетентности / А. М. Парфенова, С. Л. Сазонова, Н. В. Третьякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 2. — С. 23–28. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-23-28.

Сведения об авторах

Парфенова Анастасия Михайловна — старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры. Екатеринбург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4380-3295. **SPIN-код:** 7889-4964. **Author ID:** 953047. **E-mail:** parfenova.phg@mail.ru

Сазонова Светлана Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета заочного обучения, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры. Екатеринбург, Россия. **SPIN-код:** 1752-2421. **Author ID:** 919326. **E-mail:** eifk@sport-ural.ru

Третьякова Наталия Владимировна — доктор педагогических наук, доцент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-8820-3114. **SPIN-код:** 3102-3381. **Author ID:** 453842. **E-mail:** tretjakovnat@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 2, pp. 23–28.

Professional-Communicative Skills of Fitness Trainers as a Condition for Improving Professional Competence

Parfenova A.M.^{1,a}, Sazonova S.L.^{1,b}, Tretyakova N.V.²

¹Ekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical Culture, Yekaterinburg, Russia. ^aparfenova.phg@mail.ru, ^beifk@sport-ural.ru

²Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin. Yekaterinburg, Russia. tretjakovnat@mail.ru

The authors have revealed the problematics of professional communications in fitness and their role in the formation of professional competence of a fitness industry specialist. In the course of the research the aspects of client-oriented interpersonal communication in the conditions of a fitness club are considered. The substantiation and specification of the main approaches to the development of professional-communicative skills in the context of corporate training programs are presented. Practical recommendations for the development of professional-communicative skills of trainers that can be used in the framework of corporate training are given.

Keywords: professional competence, fitness trainers, professional-communicative skills.

References

1. Ardasheva N.V. Rol kommunikativnykh kompeten-cij v processe formirovaniya sovremennogo specialista [Role of communicative competences in the process of formation of a modern specialist]. *Obrazovanie. Karera. Obshchestvo* [Education. Career. Society], 2017, no. 1 (52), pp. 35–37. (In Russ.).
2. Auxadeeva L.A., Auxadeev A.E. Kommunikativnaya kompetentnost v podgotovke uchitelya [Communicative competence in teacher training]. *Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kultury i iskusstv* [Bulletin of Kazan State University of Culture and Arts], 2015, no. 3, pp. 67–71. (In Russ.).
3. Gryaznov S. A. Vliyaniye informatsionnykh tehnologiy na mezhluchnostnoye vzaimodeystvie [Influence of information technologies on interpersonal interaction]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 2022, no. 4-1, pp. 196–198. (In Russ.).
4. Kolmogorova L.A. Struktura i kriterii kommunikativnoy kompetentnosti lichnosti [Structure and criteria of communicative competence of personality]. *Psixologicheskoe zdorove i psixologicheskaya kultura v sovremenom Rossijskom obrazovanii: materialy V Vseross. nauch.-prakt. konf. 31 okt. —01 noyab. 2013 g.* [Psychological health and psychological culture in modern Russian education: proceedings of the V All-Russian scientific-practical conf. 31 Oct. —01 Nov. 2013]. Barnaul, 2013. Pp. 83–88. (In Russ.).
5. Levchenko A.E. Metody razvitiya kommunikativnoy kompetentnosti menedzhera v usloviyakh informatizatsii obshchestva [Methods of development of managers communicative competence in the conditions of society informatization]. *Vestnik RUDN* [Vestnik RUDN], 2008, no. 1, pp. 55–59. (In Russ.).
6. Torgunakova E.V., Torgunakov E.V. Razrabotka i effektivnoye ispolzovanie kompleksa marketingovykh kommunikacij [Development and effective use of the marketing communications complex]. *Ekonomika i upravlenie* [Economics and Management], 2022, vol. 28, no. 3, pp. 281–288. (In Russ.).
7. Ryskulova M.N. *Teoretiko-metodologicheskie osnovy metoda formirovaniya umeniy studentov texnicheskix vuzov rabotat v komande: monografiya* [Theoretical and methodological foundations of the method of forming the skills of students of technical universities to work in a team: a monograph]. Nizhniy Novgorod, 2020. Available at: <https://e.lanbook.com/book/259883>
8. Solod M.V. Rol i razvitie professionalnykh kommunikacij v formirovanii effektivnoy deyatel'nosti sotrudnikov [The role and development of professional communications in the formation of effective employee performance]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologii* [Modern trends in the development of science and technology], 2016, no. 4-8, pp. 118–120. (In Russ.).
9. Sulimova A.V. Sushchnost ponyatij: «kompetentnost», «kommunikatsiya», «kommunikativnaya kompetentnost» v psixologo-pedagogicheskoy literature [The essence of the concepts: «competence», «communication», «communicative competence» in the psychological and pedagogical literature]. *Nauka Rossii: Celi i zadachi: Sbornik nauchnykh trudov po materialam XIV Mezhdunar. nauch. konf. 10 apr. 2019 g.* [Science of Russia: Goals and Tasks: Collection of scientific papers on the materials of the XIV intern. scientific conf. Apr. 10 2019]. Ekaterinburg, 2019. Pp. 46–51. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>