

## СТАТЬЯ

УДК 796.01:159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК РЕСУРС  
ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ  
СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ****Москаленко К.Ю.***ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,  
Краснодар, e-mail: konstantin\_moskalenko@list.ru*

Исследование посвящено роли развития коммуникативной компетентности, как одного из наиболее значимых навыков профессиональной состоятельности в процессе обучения тренеров по фитнесу. Цель исследования – разработка и оценка эффективности в процессе формирующего эксперимента тренинга повышения коммуникативной компетентности названной группы студентов. Общая выборка составила 20 студентов факультета физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, которые намерены выбрать и совершенствоваться в профессии фитнес-тренера. Общая продолжительность формирующего эксперимента составила 2 месяца, в общей сложности 36 ч: из них 6 ч лекционного материала, посвященного особенностям деятельности фитнес-тренера, 24 ч практических занятий по формированию коммуникативной компетентности и 6 ч практической работы в виде домашнего задания. До и после тренинга проводилась оценка таких индикаторов коммуникативной компетентности студентов, как уровень эмпатии и наличие или отсутствие эмоциональных барьеров в общении по методикам, разработанным В.В. Бойко. После тренинга установлено снижение большинства параметров эмоциональных барьеров в общении и повышение большинства показателей эмпатии. Результаты исследования доказывают эффективность разработанного тренинга повышения коммуникативной компетентности студентов – будущих тренеров по фитнесу.

**Ключевые слова:** фитнес-клуб, тренер по фитнесу, навыки коммуникации, взаимоотношения, успешность

**PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A RESOURCE FOR INCREASING  
THE COMMUNICATIVE COMPETENCE OF FUTURE FITNESS STUDENTS****Moskalenko K. Yu.***Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar,  
e-mail: konstantin\_moskalenko@list.ru*

The study is devoted to the role of the development of communicative competence as one of the most significant skills of professional competence in the process of training fitness trainers. The purpose of the study is to develop and evaluate the effectiveness of training to improve the communicative competence of the named group of students in the process of a formative experiment. The total sample consisted of 20 students of the Faculty of Physical Culture and Health Technologies of the Kuban State University of Physical Education Sport and Tourism, who intend to choose and improve in the profession of a fitness trainer. The total duration of the formative experiment was 2 months, a total of 36 hours: 6 hours of lecture material on the specifics of the activity of a fitness trainer, 24 hours of practical training on the formation of communicative competence and 6 hours of practical work in the form of homework. Before and after the training, an assessment was made of such indicators of students' communicative competence as the level of empathy and the presence or absence of emotional barriers in communication according to the methods developed by V.V. Boyko. After the training, a decrease in most parameters of emotional barriers in communication and an increase in most indicators of empathy were found. The results of the study prove the effectiveness of the developed training for improving the communicative competence of students – future fitness trainers.

**Keywords:** fitness club, fitness instructor, communication skills, relationships, success

Фитнес зародился в России в 1990-х гг. и стал развиваться как индустрия в начале 2000-х гг., вместе с ростом покупательной способности населения. В это же время начал формироваться рынок труда данной отрасли. Развитие бизнеса происходило путем естественной эволюции через анализ проб и ошибок. Кадровый вопрос решался по усмотрению управляющих и владельцев фитнес-клубов. Как таковых критериев отбора при закрытии вакансии тренера по фитнесу не было. Эффективность работы таких специалистов определялась исключительно по финансовым показателям, таким

как выполнение планов продаж клубных карт и персональных тренировок. Функция продаж возлагалась на тренеров по фитнесу и, в меньшей степени, на административный персонал. Развитие компетенций сотрудников происходило преимущественно в направлении выполнения планов продаж.

По мере того как развивалась фитнес-индустрия, совершенствовались критерии отбора тренеров по фитнесу. В 2019 г. был принят Федеральный закон № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части совершен-

ствования деятельности фитнес-центров». Данный закон регулирует деятельность фитнес-центров, в том числе определяет требования к квалификации специалистов. Статья 30 п. 6.2 Федерального закона гласит: «Фитнес-центры и объединения обязаны: привлекать квалифицированных работников, обладающих теоретическими знаниями и практическими навыками в сфере оказания соответствующих услуг, обеспечивать условия для повышения их квалификации» [1].

Конкретных критериев, определяющих полноту навыков и уровень квалификации, законодатель не определил и оставил на усмотрение участников рынка. На сегодняшний день вопрос измерения этих навыков и квалификаций остается открытым. Многие компании не предоставляют своим специалистам возможностей для профессионального роста и повышения своей квалификации, не связанной с продажами.

На сегодняшний день программы обучения тренеров по фитнесу дают теоретические и практические основы, которые включают в себя законы функционирования человеческого тела, такие как анатомия, биохимия, биомеханика и др.

И для бизнеса, и для самих тренеров по фитнесу важной проблемой являются эмоциональные барьеры в установлении контакта с клиентом и трудности в дальнейшей коммуникации. Подобные барьеры сильно затрудняют реализацию профессиональных задач тренера, что отталкивает клиентов. Это обуславливает необходимость развития коммуникативной компетентности при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.

Термин «коммуникативная компетентность» определяется Л.А. Петровской как готовность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. В состав компетентности включают некоторую совокупность коммуникативных знаний и умений, обеспечивающих эффективное протекание коммуникативного процесса [2].

Коммуникативная составляющая деятельности тренера вызывает интерес многих ученых. Г.В. Ложкин выделял этот вид профессиональной компетентности в числе ведущих в данной деятельности [3]. О важности здоровых взаимоотношений между участниками процесса в фитнесе писали Г.М. Бирюкова, А.Н. Кутейников, Д.Ю. Поляков [4, 5]. На качественное взаимодействие с потребителем фитнес-услуг справедливо указывал в своих исследованиях С.И. Смирнов [6]. Определенным критериям подготовки тренеров по фитнесу уделял внимание в своих работах П.В. Бородин [7].

Благодаря развитию современных мобильных и интернет-технологий, вышли на новый уровень взаимодействия тренеры и потребители фитнес-услуг. Это стало особенно актуально в условиях ограничений, вызванных появлением и распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19 [8]. Сложившиеся ограничения, включая полный запрет на посещение фитнес-центров, особенно остро обозначили необходимость развитой коммуникативной компетентности в новых условиях работы с клиентом. В условиях ограничений получили широкое распространение тренировки на открытом воздухе, проведение занятий онлайн в различных социальных сетях.

В.С. Чернявская представляет в своих исследованиях коммуникативную культуру как интегральное личностное качество, в основе которого лежит гуманное отношение. А в его фундаменте лежит нравственная воспитанность – так, автор считает основополагающей всей коммуникации аксиологическую составляющую коммуникации [9].

В своих исследованиях, посвященных оценке критериев успешной деятельности тренеров по фитнесу, мы выводим коммуникативную компетентность в число важных критериев профессиональной состоятельности тренеров по фитнесу [10].

Быть коммуникабельным – это негласная обязанность тренера по фитнесу, так как специфический вид этой деятельности заключается не только в обучении техникам физических упражнений, но и в психологическом сопровождении клиентов, помощи в преодолении различных психологических явлений, вызванных занятиями спортом. Стоит отметить, что профессия тренера по фитнесу существенно отличается от профессии тренера в спортивной команде и учителя физической культуры в образовательных учреждениях. Потому что работа учителя физической культуры в образовательных учреждениях строго регламентирована государством, а фитнес-индустрия строгими требованиями не регламентирована.

Поэтому в процессе обучения студентов факультета физкультурно-оздоровительных технологий важно учитывать не только специфические требования к психике самого тренера, но и новые условия работы.

Целью проведенного исследования было обоснование и апробация в формирующем эксперименте методики повышения уровня коммуникативной компетентности у студентов факультета физкультурно-оздоровительных технологий.

### Материалы и методы исследования

1. Общетеоретические (библиографический анализ научной и специальной литературы, сравнение, обобщение, синтез).

2. Эмпирические. Для проведения формирующего эксперимента была выбрана группа студентов факультета физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в количестве 20 чел. Перед началом работы с группой было проведено тестирование по двум методикам: диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко; диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко. Формирующий эксперимент длился два месяца. Работа со студентами длилась 36 ч: из них 6 ч лекционного материала, посвященного особенностям деятельности фитнес-тренера, 24 ч практических занятий по формированию коммуникативной компетентности и 6 ч практической работы в виде домашнего задания. После завершения формирующего эксперимента все участники прошли контрольное тестирование по двум вышеописанным методикам.

Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики, а именно критерий Т Вилкоксона.

### Результаты исследования и их обсуждение

Е.П. Ильин определяет успешность деятельности тренера в первую очередь его знаниями и умениями. Умения в трудах данного автора делятся на гностические, конструктивные, организаторские, творческо-исследовательские и коммуникативные [11].

В соответствии с процессом интеграции российской системы образования в европейское образовательное пространство становятся актуальными вопросы увеличения роли навыков социальной адаптации и коммуникативной компетентности. В соответствии с этим подходом ранее потерянный интерес к концепции помогающих отношений К. Роджерса приобретает новое внимание педагогов, психологов и руководителей образовательных учреждений различного уровня.

Тренинги по развитию коммуникативной компетентности получили широкое распространение в различных отраслях. Среди авторов данных программ есть такие ученые, как Клаус Фопель, Е.И. Середя, К.М. Романов, Г.Д. Бабушкин и др. [12–15].

В соответствии с общепринятой практикой формирующий эксперимент был разделен на несколько частей.

В первой, теоретической, части проводилась оценка знаний студентами о психологических особенностях профессии тренера по фитнесу. Далее, на основании уже пройденной дисциплины «Психология физической культуры и спорта», были проведены беседы по оценке остаточных знаний основ психологии спорта. Со студентами было закреплено понимание основных аспектов дисциплины, теоретической и практической значимости психологии спорта и ее тесной взаимосвязи с психологией фитнеса. Также в первую часть входило закрепление основ помогающих профессий и их психологических особенностей. На основании полученных знаний было дано домашнее задание по предупреждению и профилактике возможных негативных последствий, с которыми сталкиваются представители помогающих профессий, таких как стресс, эмоциональное выгорание, неврозы и т.д.

Вторым этапом проводилась практическая часть формирующего эксперимента, перед которой ставились следующие задачи:

- развитие коммуникативной компетентности при установлении контакта в разных ситуациях;
- проработка способности понимания себя и окружающих и сути взаимоотношений между участниками коммуникаций;
- овладение навыками эффективно-го слушания;
- активизация процесса самопознания и самоактуализации;
- расширение диапазона творческих способностей;

Программа тренинга состояла из трех блоков:

- первый блок был направлен на самооценку уровня коммуникативной компетентности участников тренинга;
- второй блок представляет собой упражнения и методики по формированию коммуникативной компетентности участников;
- третий блок направлен на совершенствование и закрепление коммуникативной культуры.

На финальной встрече были подведены итоги теоретической и практической работы, дана обратная связь каждому участнику тренинга с практическими рекомендациями.

Оценка эффективности проведенного тренинга проводилась путем сравнения показателей эмоциональных барьеров в общении, эмпатии до и после проведения тренинга. Данные о соотношении показателей эмоциональных барьеров в общении до и после проведения тренинга представлены в табл. 1.

Таблица 1

Медианы показателей эмоциональных барьеров  
в межличностном общении до и после тренинга

Критерии	До тренинга (суммарный балл)	После тренинга (суммарный балл)	Достоверность различий
Неумение управлять эмоциями	1,500	1,000	$p < 0,05$
Неадекватное проявление эмоций	3,000	1,000	$p < 0,01$
Негибкость, неразвитость, невыра- зительность эмоций	2,000	1,000	$p < 0,01$
Доминирование негативных эмоций	,500	,500	–
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	2,000	1,000	$p < 0,01$
Сумма	9,500	5,500	$p < 0,01$

Таблица 2

Медианы показателей уровня эмпатических способностей  
до и после тренинга

Критерии	До тренинга (суммарный балл)	После тренинга (суммарный балл)	Достоверность различий
Рациональный канал эмпатии	3,000	3,000	–
Эмоциональный канал эмпатии	2,000	3,000	$p < 0,01$
Интуитивный канал эмпатии	3,000	4,000	$p < 0,01$
Установки, способствующие эмпатии	4,500	5,000	$p < 0,01$
Проникающая способность в эмпатии	4,000	4,500	$p < 0,01$
Идентификация в эмпатии	3,000	4,000	$p < 0,01$
Суммарный показатель	20,500	23,500	$p < 0,01$

Как видно из таблицы, улучшение произошло почти по всем показателям, что позволяет сделать вывод об успешности проведенного эксперимента, его обоснованности и результативности. Особенность тренинга заключается в направленности на снижение уровня эмоциональных барьеров в общении, что приводит к росту уровня коммуникативной компетентности. Особенно существенно снизились показатели неадекватного проявления эмоций и нежелания сближаться с людьми. Это указывает на возросшую готовность будущих тренеров по фитнесу к решению коммуникативных профессиональных задач. Об этом также свидетельствует снижение суммарного показателя эмоциональных барьеров в общении. Не отмечено изменений показателя доминирования негативных эмоций, который исходно имел низкое значение и, следовательно, не являлся актуальным барьером в общении.

Сравнение показателей эмпатии до и после тренинга дает основание для заключения о том, что и параметры эмпатии

под влиянием тренинга изменились в позитивном направлении (табл. 2).

Как показано в табл. 2, после тренинга отмечается достоверный рост большинства показателей эмпатии. Но более определенно о позитивном влиянии тренинга говорит суммарный показатель эмпатии. Если его значение до тренинга указывает на заниженный показатель эмпатии, то значение суммарного показателя после тренинга говорит о среднем уровне эмпатии, который является благоприятным для деятельности тренера по фитнесу. Он обеспечивает установление взаимопонимания тренера и клиента, но в то же время делает чрезмерную эмоциональную вовлеченность тренера в жизнь клиента маловероятной, в противном случае это увеличило бы риск эмоционального выгорания тренера.

Результаты формирующего эксперимента свидетельствуют об улучшении уровня коммуникативной компетентности. Стоит также учитывать, что, несмотря на имеющиеся улучшения, параметр доминирова-

ния негативных эмоций подвергается меньшему изменению. Следовательно, данному аспекту нужно уделять особое внимание и проводить систематическую работу в направлении снижения уровня доминирования негативных эмоций, путем проведения тренингов. Это плодотворно скажется не только на формировании должного уровня коммуникативной компетентности будущих тренеров по фитнесу, но и на мироощущении личности тренера в целом.

### Заключение

Таким образом, анализ теоретической литературы показал, что деятельность тренера по фитнесу в значительной степени связана с установлением коммуникативных контактов [9]. Анализ практической части и результаты формирующего эксперимента свидетельствуют о том, что проведение тренингов значительно повышает уровень эмпатии. Это является важным фактором развития коммуникативной компетентности. Следовательно, тренинги, семинары по развитию коммуникативной компетентности должны включаться в образовательный процесс и стать важной частью образовательной программы. Результатом будет наиболее эффективное выполнение тренером по фитнесу своих профессиональных задач, умение работать с разными типами клиентов, понимание их потребностей и, как следствие, повышение качества оказываемых услуг.

Необходимо отдельно отметить, что фактор доминирования негативных эмоций требует более длительной работы в большие сроки, чем прочие барьеры в общении. Следовательно, этой области, препятствующей развитию коммуникативной компетентности, надо уделить особое внимание, заниматься дальнейшей разработкой и внедрением тренинговых программ, семинаров в образовательные стандарты высших учебных заведений, которые занимаются подготовкой специалистов в области физической культуры.

### Список литературы

1. Федеральный закон от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физиче-

ской культуре и спорте в Российской Федерации» в части совершенствования деятельности фитнес-центров».

2. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг М.: Издательство МГУ, 1998. 348 с.

3. Ложкин Г.В. Профессиональное самочувствие тренера // Спортивный психолог. 2013. № 128. С. 61–66.

4. Бирюкова Г.М., Кутейников А.Н., Поляков Д.Ю. Факторы профессиональной успешности фитнес-инструктора // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 300–304.

5. Кутейников А.Н., Поляков Д.Ю. Применение технологии психолого-педагогического взаимодействия с целью повышения результативности достижений юных спортсменов // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики (Серия Познание). 2017. № 5–6. С. 49–51.

6. Смирнов С.И. Исследование некоторых критериев сферы фитнес-услуг // Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 10 (80). С. 170–173.

7. Бородин П.В., Тютюков В.Г., Захаров А.В. Информатизация в решении задач повышения уровня психофизического состояния и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов медицинского профиля // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 54–59.

8. Федеральная служба в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 22.05.2020. Методические рекомендации МР 3.1/2.1.0183-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)». [Электронный ресурс]. URL: [https://www.rosпотребнадзор.ru/region/korono\\_virus/rekomendatsii-po\\_org\\_fitnes.php](https://www.rosпотребнадзор.ru/region/korono_virus/rekomendatsii-po_org_fitnes.php).

9. Чернявская В.С. Формирование коммуникативной культуры: методология, диагностика, развитие: монография. Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2004.

10. Москаленко К.Ю. Коммуникативные предпосылки успешной деятельности фитнес инструктора // Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 350–355.

11. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2018. 352 с.

12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения «Интермедиатор», 2002. 317 с.

13. Серeda Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост. СПб.: Речь, 2006. 224 с.

14. Романов К.М. Психологическая культура личности: учебное пособие для студентов, аспирантов, преподавателей. М.: Когито-Центр, 2015. 314 с. (Университетское психологическое образование). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430582>.

15. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Омск: Издательство СибГУФК, 2015. 228 с.