

УДК 378

**Формирование методической компетенции тренеров по фитнесу
в процессе корпоративного обучения**

Парфенова Анастасия Михайловна

Сазонова Светлана Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет физической культуры, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)

Аннотация.

Цель исследования – обоснование необходимости формирования методической компетенции тренеров по фитнесу в процессе корпоративного обучения.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-педагогической литературы, ретроспективный анализ профессионального опыта авторов в качестве специалистов сферы спорта и физической культуры.

Результаты исследования и выводы. На основе анализа документов, регламентирующих деятельность организаций, предоставляющих фитнес-услуги населению, выявлены трудовые действия тренеров по фитнесу в части методической деятельности. Предложен примерный перечень программ дополнительного профессионального образования в системе корпоративного образования, направленных на формирование и развитие методической компетенции. Определены критерии и индикаторы сформированности методической компетенции в результате обучения.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, методическая компетентность, корпоративное обучение, тренер по фитнесу.

**The development of methodological competence of fitness trainers
in the process of corporate training**

Parfenova Anastasia Mihailovna

Sazonova Svetlana Leonidovna, candidate of pedagogical, associate professor

Ural State University of Physical Culture, Ekaterinburg Institute of Physical Culture (branch)

Abstract.

The purpose of the study is to justify the necessity of developing methodological competence of fitness trainers in the process of corporate training.

Research methods include the analysis and generalization of scientific and pedagogical literature, as well as a retrospective analysis of the professional experience of the authors as specialists in the field of sports and physical culture.

Research results and conclusions. Based on the analysis of documents regulating the activities of organizations providing fitness services to the population, the labor actions of fitness trainers in terms of methodological activities have been identified. A sample list of additional professional education programs within the corporate education system aimed at developing and enhancing methodological competence has been proposed. Criteria and indicators for the formation of methodological competence as a result of training have been defined.

Keywords: professional competence, methodological competence, corporate training, fitness trainer.

ВВЕДЕНИЕ. Современный этап развития физической культуры, спорта и фитнес-индустрии характеризуется быстрой сменой тенденций и технологий, что влечет за собой формирование новой парадигмы профессиональной системы образования, предполагающей постоянное обновление. Основой для успешного непрерывного образования и профессионального совершенствования конкурентоспособного специалиста является содержание профессиональной подготовленности. В связи с этим одним из перспективных направлений дополнительного профессионального образования в фитнес-индустрии становится создание инновационной образовательной среды, направленной на повышение профессионального мастерства

и распространение передового опыта. Одним из субъектов системы дополнительного профессионального образования вполне может выступать центр корпоративного обучения, в условиях которого успешно осуществляется формирование профессиональных компетенций специалистов индустрии фитнеса, включая и формирование методической компетенции тренеров.

Проблематике профессиональной компетентности посвящены труды многих выдающихся педагогов, философов и психологов: И.А. Зимней, О.Н. Олейникова, О.А. Абдуллина, А.А. Гладышева, Э.Ф. Зеера, А.В. Хуторской, В. Блума, Г. Бернгарда, В.А. Сластенина, С.С. Савельева. Основной канвой их работ является утверждение, что профессионализм человека в трудовой деятельности базируется на качестве владения компетенциями, присущими той или иной сфере деятельности [1].

На основе изучения сущности профессиональной компетентности тренеров по фитнесу нами выделены её структурные компоненты и их содержание [2]. Также нами определено, что сформированность группы компетенций (профессиональные, методические, коммуникативные, социальные) обеспечит результативность профессиональной деятельности тренеров по фитнесу, позволит эффективно решать трудовые задачи и в итоге приведет к достижению высокого уровня профессиональной компетентности. Объектом настоящего исследования выступила методическая компетентность как совокупность профессиональных знаний, умений и навыков, направленных на результативность профессионально-педагогической деятельности в контексте взаимодействия с клиентом.

Земцова В.И. трактует понятие «методическая компетентность» как свойство личности, выражающееся в наличии фундаментальных знаний и умений в области учебной дисциплины и методики её преподавания [3]. При этом ряд авторов рассматривает методическую компетентность как элемент общей культуры педагога и видит её взаимозависимость с методической образованностью и кругозором. Формирование методической компетенции, по мнению исследователей, является организованным и целенаправленным процессом, направленным на овладение как общими, так и специальными методическими знаниями, умениями и навыками [4, 5].

В собственных исследованиях [6] нами определено, что в настоящее время существует противоречие между образовательными программами подготовки специалистов по физической культуре и спорту и трудовыми функциями тренеров по фитнесу, обозначенными в профессиональных стандартах в области фитнеса. Вследствие этого проблема профессиональной подготовки тренеров по фитнесу ложится на организации, предоставляющие фитнес-услуги, что приводит к созданию внутри организаций учебных центров подготовки сотрудников. Пытаясь разрешить данное противоречие, учебные центры разрабатывают и реализуют специализированные программы корпоративного обучения, направленные на формирование и развитие специфичных для данной отрасли компетенций. Это определило *цель исследования* – обосновать возможность формирования методической компетенции тренеров по фитнесу на основе разработанных нами программ корпоративного обучения. В ходе исследования решались следующие задачи:

– изучить содержание профессиональной деятельности тренеров по фитнесу в части методической деятельности;

– представить примерный перечень программ корпоративного обучения для формирования и развития методической компетенции;

– определить критерии и индикаторы для оценки уровня сформированности методической компетенции.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Методологическую основу исследования составили комплекс подходов, в частности компетентностный, голографический и квалиметрический, позволяющие целостно представить процесс формирования профессиональной компетентности тренера по фитнесу. Исследование основывается на теории непрерывного профессионального образования, нормативно-правовых актах в сфере фитнеса и руководствуется теорией системно-структурного подхода к моделированию деятельности тренера по фитнесу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ профессиональных стандартов, отнесенных к сфере фитнеса, позволил определить действия тренера по фитнесу в организации и планировании тренировочного процесса, имеющие методическую направленность. В профессиональном стандарте 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н) к таким действиям относятся:

1. Создание и реализация планов мероприятий с целью мотивирования населения к регулярным занятиям фитнесом.

2. Мониторинг данных о населении, пользующемся фитнес-услугами.

3. Разработка и реализация индивидуальных программ для населения.

4. Составление плана реализации фитнес-программ для самостоятельных занятий.

5. Календарное планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок.

6. Планирование занятий по фитнесу на основе применения рациональных средств физической культуры с учетом их безопасности для человека.

7. Документирование процесса тренировочных занятий по индивидуальным фитнес-программам: описание целей и задач тренировочного процесса; результаты стартового тестирования; индивидуальный тренировочный план с методическими указаниями по способам дозирования нагрузки; показатели функциональной оценки состояния организма.

8. Оценка показателей по результатам тренировочных занятий с учетом индивидуальных потребностей и целей.

В профессиональном стандарте 05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер) (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н) методические компетенции определены следующим образом:

1. Методическая помощь и консультирование занимающихся по вопросам сбалансированного питания и спортивного рациона.

2. Сбор и анализ данных по оказанию фитнес-услуг, ведение документооборота, в том числе электронного.

3. Планирование содержания занятий на основе плавания, аквааэробики, атлетических видов спорта, системы Пилатес, йоги, танцевальных направлений, спортивных единоборств и боевых искусств.

4. Разработка, составление и выполнение комплексов упражнений.

В профессиональном стандарте 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н) отражены методические компетенции тренеров детского фитнеса:

1. Составление отчетной документации о результатах оказания фитнес-услуг по программам детского и подросткового фитнеса.

Анализ профессиональных стандартов показал, что методическая деятельность является неотъемлемой частью профессионально-педагогической деятельности тренера по фитнесу, и актуальность её формирования и развития не подлежит сомнению.

Л.П. Бурцева полагает, что понятие «методическая компетенция» – это готовность и умение педагога реализовать методическую деятельность в контексте профессионально-педагогической деятельности, что предполагает исследование, проектирование и конструирование методического сопровождения учебного процесса и будет способствовать более эффективной реализации образовательного процесса [7].

Базовыми функциями методической деятельности будут выступать аналитическая, проектировочная, конструктивна и нормативная функции. При этом аналитическая функция предполагает глубокий анализ учебно-тренировочного процесса и его результатов; проектировочная функция обеспечивает разработку содержания учебно-тренировочного процесса и перспективное планирование; конструктивная функция имеет целью систематизацию и композиционное оформление учебно-тренировочного процесса; нормативная функция обеспечивает соответствие учебно-тренировочного процесса требованиям образовательного и профессионального стандарта.

Исходя из вышеизложенного, можно полагать, что методическая компетенция тренера по фитнесу – это способность осуществлять методическую деятельность в рамках тренировочного процесса в соответствии с требованиями профессиональной деятельности, а также совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для разработки, планирования, конструирования и реализации тренировочного процесса.

Д.В. Терехова-Пушная считает, что система корпоративного образования обеспечивает профессиональный рост персонала и выступает как элемент корпоративной культуры. Отличительной чертой корпоративного обучения является его нацеленность на специфику, ценности, цели и стратегии компании, в то время как программы обучения ориентированы на формирование таких компетенций, которые имеют высокую практическую значимость для данного предприятия [8].

По мнению Подкосовой Л.А., корпоративное обучение является главным капиталовложением для успешного развития бизнеса. Автор отмечает, что в условиях изменяющихся потребностей клиентов и требований работодателей к качеству оказания услуг обучение персонала становится приоритетом для повышения конкурентоспособности организации на рынке труда [9].

Изучению понятия «корпоративное обучение» уделяли внимание исследователи Стрельников А.В., Зыбенков И.Е., Семенакова А.С., Сафонов К.Б. и др., но на

сегодняшний день единой трактовки данного понятия нет. В связи с этим представляется целесообразным конкретизировать его применительно к сфере фитнес-индустрии. Так, под корпоративным обучением тренеров по фитнесу понимается система мероприятий, направленных на обучение, профессиональную переподготовку и повышение квалификации сотрудников в учебном центре фитнес-клуба. Это структурный процесс формирования и развития профессиональных компетенций с целью повышения их конкурентоспособности, профессионального мастерства и эффективности практической деятельности.

На наш взгляд, в современных условиях система корпоративного обучения специалистов, оказывающих фитнес-услуги, позволяет обеспечить качественную профессиональную подготовку специалистов организации за счет разработки содержания программ обучения на основе требований профессиональных стандартов. Как правило, корпоративные программы обучения тренеров по фитнесу ориентированы на практическое обучение, поскольку это является основным видом деятельности тренеров. Также следует отметить, что практическая деятельность невозможна без умений и навыков разрабатывать, анализировать и корректировать программы.

Результаты сравнительного анализа профессиональных стандартов, представленных в образовательных программах ФГОС СПО и ФГОС ВО по специальности (направлению) «физическая культура и спорт», а также профессиональных стандартов, регламентирующих деятельность тренеров по фитнесу («Специалист по продвижению фитнес-услуг», «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»), показали, что компетенции, полученные в результате обучения в учебных заведениях среднего и высшего образования в части методической деятельности, не соответствуют специфике работы тренера по фитнесу. Таким образом, полученные результаты позволили нам представить примерный перечень программ корпоративного обучения для формирования и развития методической компетенции (табл. 1).
Таблица 1 – Примерный перечень программ формирования и развития методической компетенции тренеров по фитнесу

Пример программы	Краткая аннотация
1	2
«Организация работы с населением по продвижению фитнес-услуг»	Программа направлена на развитие навыков планирования мероприятий, способствующих мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом. Обучение способам разработки годичных планов мероприятий, их структуры и содержания (например: день открытых дверей, фитнес-конвенция, мастер-класс, фитнес-мероприятие на открытой площадке).
«Основы разработки индивидуальных фитнес-программ»	Программа направлена на обучение основам составления индивидуальных фитнес-программ на основе принципов теории и методики физической культуры, потребностей, возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Программа включает в себя умение составлять комплексы упражнений, план тренировочных занятий и методических рекомендаций к самостоятельным занятиям по индивидуальным программам.

Продолжение таблицы 1	
1	2
«Документооборот и цифровые технологии в работе тренера»	Программа направлена на формирование компетенций в области эксплуатации документооборота, в том числе электронного. Развитие навыков ведения документации в подразделениях фитнес департамента, умений применять средства электронного документооборота в рамках профессиональной деятельности.
«Нутрициология в фитнесе»	Программа направлена на обучение навыкам планирования питания с учетом целей, физических способностей и физического состояния клиентов. Программа включает в себя обучение составлению плана питания при наборе мышечной массы и снижении веса, особенности питания на разных этапах спортивной подготовки, рассматриваются принципы рационального и сбалансированного питания, принципы использования спортивного питания и БАДов.

Предложенные программы корпоративного обучения представляют собой системный подход к развитию профессиональных и методических компетенций тренеров по фитнесу с целью повышения качества оказываемых услуг. Для оценки уровня сформированности методической компетенции нами разработаны критерии и индикаторы:

I. Критерии оценки результатов обучения по программе «Организация работы с населением по продвижению фитнес-услуг» и их индикаторы:

1.1. Способность планировать и организовывать фитнес-мероприятия: 1) разработан и представлен годовой план мероприятий; 2) разработано и представлено положение о фитнес-мероприятии; 3) проведено запланированное фитнес-мероприятие; 4) методом опроса определен уровень вовлеченности участников мероприятия, и дана оценка качеству мероприятия.

II. Критерии оценки результатов обучения по программе «Основы разработки индивидуальных фитнес-программ» и их индикаторы:

1.1. Способность разрабатывать индивидуальные программы тренировочных занятий: 1) разработана индивидуальная тренировочная программа с учетом потребностей клиента; 2) структура программы соответствует требованиям фитнес-клуба; 3) содержание программы разработано на основе показателей оценки функционального и физического состояния клиента.

1.2. Навыки демонстрации индивидуальной программы тренировочного занятия: 1) показ упражнений соответствует требованиям техники безопасности; 2) программа построена с соблюдением параметров нагрузки; 3) тайминг частей занятия не нарушен.

III. Критерии оценки результатов обучения по программе «Документооборот в организации фитнеса» и их индикаторы:

1.1. Владение системой документооборота: 1) своевременность оформления внутренней документации; 2) использование электронных систем для обработки данных; 3) использование мобильных приложений организации в качестве системы учета.

IV. Критерии оценки результатов обучения по программе «Нутрициология в фитнесе» и их индикаторы:

1.1. Способность составить план питания для набора мышечной массы и снижения веса: 1) определяет энергетическую потребность в зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовленности и цели клиента; 2) разбирается в особенностях потребления пищи; 3) определяет виды спортивных добавок с учетом физической активности и целей клиента.

1.2. Знание видов спортивного питания и особенности их применения в тренировочном процессе: 1) знает показания к применению спортивного питания и спортивных добавок; 2) определяет виды спортивного питания с учетом целей клиента.

1.3. Навыки составления индивидуального плана питания для клиентов с разными физическими возможностями и состоянием здоровья: 1) корректирует питание с учетом возраста, пола и состояния здоровья (включая людей с ограниченными физическими возможностями); 2) умеет составить рацион питания для клиентов с особыми требованиями (вегетарианство, непереносимость и т.д.).

Представленные критерии и индикаторы позволят оценить эффективность программ обучения, сформированные навыки для выполнения профессиональных задач и выявить потребности в дальнейшем обучении и развитии компетенций тренеров.

При оценке сформированности методической компетенции предложено использовать 3-балльную систему, где оценивается каждый показатель критерия: а) 1 балл – оцениваемый показатель реализуется с низким качеством; б) 2 балла – показатель реализуется в большинстве случаев, однако не всегда высокого качества; в) 3 балла – оцениваемый показатель реализуется с высоким качеством [10].

С целью определения уровня сформированности методической компетенции целесообразно подсчитать итоговое количество баллов, которое максимально составляет 60. Следовательно: а) 20–40 баллов – низкий уровень; б) 40–55 баллов – средний уровень; в) 55–60 баллов – высокий уровень.

По результатам оценки выявляются основные трудности в решении профессиональных задач, определяются пути развития компетенций тренеров, и вносятся коррективы в содержание программ обучения.

ВЫВОДЫ. Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что методическая деятельность является неотъемлемой частью выполнения профессиональных обязанностей тренеров по фитнесу, из чего следует, что формирование и развитие методической компетенции способствует повышению их профессиональной компетентности. Представленный примерный перечень программ корпоративного обучения для формирования и развития методической компетенции позволит строить процесс профессиональной подготовки с учетом требований профессиональных стандартов и реальных рабочих ситуаций. Предложенная методика оценки сформированности методических компетенций рекомендована к применению как в оценке

результатов обучения, так и в комплексной оценке профессиональной компетентности тренеров по фитнесу, к примеру, в аттестационных мероприятиях тренерского состава. На основе результатов оценки представляется возможность корректировки программ обучения и организации учебного процесса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зеер Э. Ф. Основы профессиологии. Екатеринбург : Инфра – М, 2022. 205 с.
2. Парфенова А. М. Профессиональная компетентность тренера по фитнесу: сущность, структура, критерии сформированности // Пожарная и аварийная безопасность. 2023. № 1 (28). С. 75–80. EDN: АКВVOA.
3. Земцова В. И. Управление учебно-профессиональной деятельностью студентов на основе функционально-деятельностного подхода : монография. Москва : Спутник+, 2008. 207 с. ISBN 978-5-364-00899-2. EDN: QWETUD.
4. Масюкова Н. Г. Развитие методической компетентности учителя процессе повышения квалификации с использованием дистанционных образовательных технологий : монография. Ставрополь : СКИРО ПК и ПРО, 2018. 216 с. EDN: ZBNPOX.
5. Шаимова Г. А., Абдуразакова Ш. Р. К трактовке терминов «компетенция» и «компетентность» // Молодой ученый. 2013. № 11 (58). С. 689–691. EDN: RSRJXF.
6. Парфенова А. М. Особенности формирования профессиональных компетенций специалистов по физической культуре для работы в сфере фитнес-услуг // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы II Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 23–24 марта 2023 года. Минск : Белорусский государственный университет, 2023. С. 161–164. EDN: VWSNOL.
7. Бурцева Е. В., Климова О. М., Давыдовская М. В. Методическая компетентность, как признак зрелости педагога // E-Scio. 2019. № 10 (37). С. 199–203. EDN: OZVXGK.
8. Сборник научных статей магистрантов Московской международной академии : сборник научных трудов. Том 3 / под редакцией Д. А. Кремнёва [и др.]. Москва : ММА, 2021. 396 с.
9. Подкосова Л. А. Обучение персонала в условиях динамичного клиентского спроса на качество услуг (на примере спортивного клуба ООО «Абсолют») // Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд. 2016. № 39-2. С. 145–156. EDN: VPWEKH.
10. Парфенова А. М., Третьякова Н. В. Содержание и методика оценки уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p351-356 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 351–356. EDN: GSFHIU.

REFERENCES

3. Zeer E. F. (2022), “Fundamentals of Vocational Science”, Ekaterinburg, Infra–M, 205 p.
2. Parfenova A. M. (2023), “Professional competence of a fitness coach: essence, structure, criteria of formation”, *Fire and emergency safety*, № 1 (28), pp. 75–80.
3. Zemtsova V. I. (2008), “Management of educational and professional activity of students on the basis of functional-activity approach”, Monograph, Moscow, Sputnik+, 207 p.
4. Masyukova N. G. (2018), “Development of methodological competence of the teacher in the process of professional development using distance learning technologies”, Monograph, Stavropol, SKIRO PK and PRO, 216 p.
5. Shaimova G. A., Abdurazakova Sh. R. (2013), “To the interpretation of the term’s “competence” and “competence”, *Young Scientist*, № 11 (58), pp. 689–691.
6. Parfenova A. M. (2023), “Features of formation of professional competencies of specialists in physical culture to work in the field of fitness services”, *Formation of the culture of life safety and healthy lifestyle of student youth, Proceedings of the II International Scientific and Practical Internet Conference*, Minsk, March 23-24, 2023, Minsk, Belarusian State University, pp. 161–164.
7. Burtseva E. V., Klimova O. M., Davydovskaya M. V. (2019), “Methodological competence as a sign of teacher maturity”, *E-Scio*, № 10 (37), pp. 199–203.
8. Kremnev D. A. [et al.] (ed.) (2021), “Collection of scientific articles of master's students of the Moscow International Academy”, a collection of scientific papers, Moscow, MMA, Vol. 3, 396 p.
9. Podkosova L. A. (2016), “Personnel training in conditions of dynamic customer demand for quality of services (on the example of the sports club Absolut LLC)”, *Modern trends in economics and management: a new look*, No. 39-2, pp. 145–156.
10. Parfenova A. M., Tretyakova N. V. (2023), “Content and methodology for assessing the level of professional competence of fitness trainers”, *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*, № 3 (217), pp. 351–356.

Информация об авторах: Парфенова А. М., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, parfenova.phg@mail.ru, ORCID: 0000-0003-4380-3295, SPIN-код 7889-4964.

Сазонова С. Л., кандидат педагогических наук, доцент, eifk@sport-ural.ru, ORCID: 0009-0009-2219-716X, SPIN-код: 1752-2421. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.11.2024.

Принята к публикации 02.12.2024.