

## ФИТНЕС КОНВЕНЦИИ КАК ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТРЕНЕРА ПО ФИТНЕСУ

Швец Н.В.

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

**Key words:** *health, fitness convention, professional, trainer, education in fitness, fitness conference.*

**Annotation.** *The paper presents the analyses of the influence which fitness conferences have on the professional development of the fitness trainer. Professionalism of a fitness trainer is wider than just a set of exercises nowadays. A trainer should possess knowledge of a psychologist, manager, administrator, nutritionist, and to be able to successfully combine all these roles in one effective image, the trainer has to improve and perfect its professional skills and personality. Fitness became very popular recently, on the other hand majority of population has the basic knowledge of an active life style, so those trainers are demanded who follow modifications in the system of fitness, check researches in medicine, sports, health, permanently study new methods and approaches in fitness.*

**Вступление.** Профессионализм современного фитнес тренера давно выходит за рамки простого проведения занятия, состоящего из набора упражнений с занимающимся или группой занимающихся, даже если программа тренировки составлена верно с точки зрения достижения тренировочной цели.

В настоящее время фитнес тренер должен обладать навыками и умениями целого ряда профессий: психолога, менеджера, руководителя, продавца, нутрициолога. Для успешного внедрения в свою деятельность качеств перечисленных профессий и создания гармоничного образа подготовленного тренера, профессионалу необходимо постоянно совершенствовать свои навыки и личностные качества. С ростом популярности фитнеса, а также доступности информации и осведомленности населения о базовых понятиях активного образа жизни, повышаются требования к мастерству фитнес тренера, и востребованы те тренеры, которые следят за изменениями в системе фитнеса, изучают исследования в сфере медицины, спорта, здорового образа жизни, изучают новые методы и подходы к преподаванию различных направлений в фитнесе.

**Цель исследования** – изучить влияние фитнес конвенции (фитнес конференции) на профессиональное развитие фитнес тренера. Для разрешения поставленной цели проводился анализ фитнес конвенций, имеющих место в Республике Молдова. Выдвигается гипотеза о положительном влиянии фитнес конвенций на профессионализм тренеров, рост уровня их компетентности, повышении профессиональной успешности.

**Результаты проведенного исследования.** В философском словаре приведено следующее определение *профессионализма*: систематическое овладение определенной субкультурой, соответствующей форме деятельности, которое включает квалификацию, ответственность, этику, этикет, навыки, личностное знание и т.д., стремление к поддержанию на определенном уровне эффективности деятельности, ее повышение. В психологическом словаре профессионализм трактуется как высокая подготовленность к выполнению задач профессиональной деятельности, дает возможность достигать значительных качественных и количественных результатов труда при меньших затратах физических и умственных сил на основе использования рациональных приемов выполнения рабочих заданий, проявляется в систематическом повышении квалификации, творческой активности, способности продуктивно удовлетворять возрастающие требования общественного производства и культуры.

Таким образом, профессионализм – это одно из качеств людей выполнять деятельность в разных условиях, систематически и эффективно. При этом, подчеркивается необходимость перманентного повышения квалификации и эффективности деятельности.

Действительно, с ростом популярности фитнеса, а также постоянных нововведений в этой сфере, изменения отношения населения к фитнесу и к тренерам, растут требования к личностям, которые оказывают услуги по фитнес подготовке, а именно к уровню их компетентности, качеству оказания фитнес услуг, способности совершенствования своих навыков и умений, и другим характеристикам, касающимся конкурентноспособности и успешности. Тренер должен соответствовать стандартам фитнес индустрии и объективным требованиям современного мира *fitness and wellness*. Иначе, в потоке конкуренции, тренер, который не развивается, будет только «числиться» профессионалом.

Если мы рассматриваем профессионализм как процесс, то можем выделить определенные стадии (фазы) развития профессионализма тренера:

а) стадию *допрофессионализма*, когда тренер уже работает, но не обладает полным набором качеств настоящего профессионала, и результативность его деятельности не достаточно высока. Например, фитнес тренер «новичок», который недавно закончил обучение и только начал свой путь. Хотя встречаются тренеры, которые спустя год и более тренерской деятельности, находятся на той же начальной стадии, по причине отсутствия развития собственных навыков, либо из-за непонимания того, как это сделать, либо из-за нежелания вступления в данный процесс;

б) стадию *собственно профессионализма*, когда человек становится профессионалом, демонстрирует стабильно высокие результаты; эта стадия включает совокупность последовательно сменяемых фаз, каждая из которых характеризуется показателями, отвечающими требованиям определенных внутренних и внешних критериев. Пример: фитнес тренер, который каждый год проходит обучение по повышению квалификации в направлениях, которые преподает, либо изучает дополнительные направления; пользуется авторитетом среди коллег и занимающихся; занимающиеся под руководством тренера достигают устойчивых результатов; сам тренер доволен качеством своей жизни и уровнем материального достатка;

в) стадию *суперпрофессионализма* или *мастерства*, соответствующую приближению к «акме» – вершине профессиональных достижений. Тренер становится Мастер Тренером, преподает другим тренерам, сотрудничает с коллегами по всему миру в направлении улучшения сферы фитнеса, участвует в создании новых стандартов в фитнесе и т.д.;

г) стадию *«послепрофессионализма»* (человек может оказаться «профессионалом в прошлом», «экс-профессионалом», а может оказаться советчиком, учителем, наставником для других специалистов).

Остановимся подробнее на стадии собственно профессионализма, где тренер демонстрирует стабильно высокие результаты, соответствует требованиям внешних и внутренних критериев, то есть достигает профессиональной успешности.

Проблема *профессиональной успешности* изучается многими научными дисциплинами (социологией, философией, психологией) и является междисциплинарной. Успешность является одной из базовых потребностей субъекта, стимулом поступков и поведения. Она выступает в качестве оценки и самооценки эффективности жизни и деятельности. Согласно различным авторам, понятие успешности включает в себя такие аспекты, как социально-экономический статус личности, внутренние

ресурсы и внешние условия достижения успешности, включенность в профессиональную деятельность и результат деятельности, социализация индивида, удовлетворенность жизнью [2].

Многие авторы рассматривают профессиональную успешность как совокупность внешней и внутренней стороны этого феномена. Е.А. Климов [3] определил профессиональную успешность как характеристику профессиональной деятельности, включающую *внешнюю* оценку результата, достигнутого в ходе профессиональной деятельности, и *внутреннюю* оценку, предполагающую собственную удовлетворенность процессом и результатами профессиональной деятельности.

А.Н. Елизаров и М.Н. Болдинова [1], исследовавшие социальные и психологические критерии успешности педагогической деятельности, считают, что внешние критерии профессиональной успешности выражают общественную оценку, а внутренние критерии являются инструментом процесса саморегуляции. В профессиональной педагогической деятельности внешними критериями успешности, по мнению авторов, являются «наличие или отсутствие результата деятельности, качество того, что делает человек, скорость и безошибочность труда, результативность взаимодействия с коллегами, вклад в развитие науки, значимость деятельности для других людей, должностное продвижение и уровень занимаемой должности в иерархии организации, величина материального вознаграждения за труд, наличие, количество и качество наград» [1, с. 100]. Так как любой тренер должен обладать качествами педагога, можем допустить, что внутренние и внешние критерии успешности, описанные выше, относятся и к тренерской деятельности.

Чего ожидают люди, которые приходят на тренировку по фитнесу, какие требования выдвигают к тренеру? В первую очередь это, зачастую, оздоровительный эффект от тренировок, выражающийся в улучшении здоровья, внешнего вида, общей выносливости. Также тренер передает знания, помогающие занимающимся правильно выполнять базовые движения и физические действия, что придает тренировкам образовательный аспект. Воспитательный эффект тренировок проявляется в формировании у занимающихся положительных свойств личности, позитивного взгляда на жизнь и склонности к здоровому и активному образу жизни.

Если тренер соответствует ожиданиям своих учеников и формирует у них все указанные жизненно важные качества, то можно судить об успешности его деятельности.

Помимо эффективного взаимодействия с занимающимися, деятельность фитнес тренера характеризуется такими особенностями как

планирование тренировок, проведение тренировок, владение знаниями в дисциплинах, которые являются неотъемлемой частью фитнеса, отслеживание новшеств в фитнесе.

Тренер, владеющий большим объемом информации по своей специальности, имеет несомненно большие возможности повышения эффективности своей деятельности. Знания аккумулируются вместе с накоплением профессионального опыта, также являются результатом чтения специальной литературы, участия в научных конференциях, фитнес конвенциях, получения дополнительного образования и т.д.

**Фитнес конвенции** являются, в настоящее время, одним из самых популярных способов совершенствования своих навыков, умений, пополнения багажа знаний, профессионального роста. Помимо этого, конвенции – это встреча единомышленников, где собираются сотни людей, живущих одной идеей, которые обмениваются опытом и информацией.

Фитнес конвенции проводятся по всему миру уже более 30 лет, и за это время претерпевали множество изменений. Одно остается неизменным: зачастую на конвенциях рождается или преподносится миру что-то новое в сфере фитнеса, что впоследствии может внедриться как стандарт или негласно использоваться большинством тренеров в своей деятельности.

В настоящее время фитнес конвенции проводятся в США (иногда там они сочетаются с конференциями по медицине), практически во всех странах Европы, в России, странах Азии. В *Молдове* фитнес конвенции не проводились с 2009 года, и были возобновлены в 2018 году, путем организации двух конвенций, в мае и сентябре.

Структура фитнес конвенций зависит от страны, основной тематики конференции и людей, которых организатор конвенции хотел бы пригласить. Чаще всего конвенция включает в себя *мастер классы* (показательные тренировки от тренеров с очень высоким уровнем профессионализма, подготовленных для выступления перед профессионалами) и *воркшопы* (обучающие тренинги длительностью более часа, на котором, помимо практической части, присутствует и теоретический разбор определенной тематики).

С точки зрения *направлений*, освещаемых на конвенциях, можно отметить следующие:

- групповые программы тренировок: все существующие типы тренировок в группах – чаще всего мастер классы. Классический вариант фитнес конвенции: один или два дня мастер классов, следующих один за другим, в нескольких залах, по различным направлениям, с разными тренерами – презентерами;

- персональный тренинг: обучающие воркшопы для персональных тренеров;

- лекционные залы: лекции для менеджеров, управляющих, директоров.

Длительность фитнес конвенций варьирует от одного до 7 дней, в среднем это два дня насыщенной программы, с 9 до 18 часов.

Таким образом, фитнес тренер может выбрать себе направления, которые хочет посетить, расписать график на все дни конвенции, и через 2 дня уйти с мероприятия с таким объемом знаний, который можно внедрять как минимум полгода на своих тренировках.

Рассмотрим отличия между мастер классам и воркшопами, преимущества и недостатки каждого из данных типов обучения тренеров. Мастер класс – это показательная тренировка длительностью 55-60 минут, во время которой тренер проводит занятие на определенную тематику с посетителями конвенции. Плюс мастер классов в том, что за день можно успеть посетить 5-7 тренировок, потренироваться у тренеров с разными стилями и по различным направлениям. Минус заключается в том, что мастер класс – это практическая часть конвенции, где не уделяется время теоретическому рассмотрению элементов и их комбинаций, использованных в тренировке. Соответственно, применить знания, полученные на мастер классе, можно в том случае, если тренер достиг достаточно высокого уровня профессионализма, может разобрать тренировку на составляющие и понять, какие методы использовались при составлении занятия. На воркшопе же часть времени отводится на теоретическую часть, во время которой тренер преподаватель делится более глубокими знаниями по тому или иному направлению тренировки, соответственно участники конвенции могут применять эти знания в своей деятельности, адаптируя информацию к реалиям своего рабочего процесса.

Исходя из этого, рекомендуется тренерам, которые хотят углубиться в изучение определенного направления в фитнесе, посещать воркшопы в рамках фитнес конвенций, посвященные этой тематике. Тренеры, которые заинтересованы в расширении кругозора, получении большего количества поверхностной информации, например, чтобы выбрать направление, вызывающее наибольший интерес, получают пользу от посещения мастер классов. Также тренерам рекомендовано посещение лекций и семинаров, по продажам, управлению, организации деятельности, психологии и прочим дисциплинам, которые часто организуются в рамках фитнес конвенций, так как, как было отмечено в начале данной работы, в настоящее время успешность тренера не ограничивается его физическими способностями. Профессиональный тренер должен разбираться во многих

вопросах. И фитнес конвенции удобны тем, что собирают под одной крышей специалистов, которые обучают всем граням деятельности успешного фитнес тренера.

Фитнес конвенции в Молдове посетило 70-100 человек, как в мае, так и в сентябре 2018 года. Это показывает заинтересованность фитнес тренеров в образовании и самосовершенствовании.

Опрос и беседа с участниками фитнес конвенций в Кишиневе выявил, что большинство тренеров оценивает организацию мероприятия, уровень профессионализма тренеров презентеров и качество преподанной информации на 9-10 баллов. Многие участники конвенций использовали полученную информацию в своей профессиональной деятельности, а конкретно при подготовке и проведению тренировок с занимающимися, как индивидуально, так и в группах. Тренеры, принявшие участие в конвенции, отметили, что общение с международными презентерами дает возможность узнать много нового из сферы фитнеса, взглянуть на уже знакомые вещи под новым углом, улучшить свои личные результаты, проверить свои способности, почувствовать себя более уверенно (внутренний критерий профессиональной успешности), а также отследить результат на своих занимающихся (внешняя оценка результата). Мы предполагаем, что у наиболее эффективных тренеров наблюдается внешний локус контроля, так как их успешность находится в прямой зависимости от уровня достижений занимающихся.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Профессиональная подготовка фитнес тренера – процесс систематический и динамический. В 21 веке фитнес тренер становится орудием для помощи во всестороннем развитии человека, не ограничиваясь его физическими качествами. Чтобы эффективно и успешно реализовать свою деятельность, тренер должен перманентно самообразовываться, повышать квалификацию на обучающих программах или мероприятиях, например фитнес конвенциях. Фитнес конвенции представляют собой концентрированный фрагмент информации на определенную тематику, которую тренер может освоить за короткое время и сравнительно небольшие материальные вложения. Знания, получаемые тренерами на фитнес конвенциях, способствуют профессиональному развитию тренера, росту его компетентности, способности реализовать свой потенциал и добиться профессиональной успешности.

Для подтверждения данной гипотезы, в качестве перспективы дальнейших исследований рассматривается эксперимент с наблюдением за тренерами, посещающими фитнес конвенции ежегодно, с фиксированием

различных показателей их успешности путем анализа динамики данных показателей.

#### **Библиография**

1. Елизаров, А.Н., Болдинова, М.Н. Социальные и психологические критерии успешности деятельности как проблема позитивной психологии. В: Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология», 2013, № 3, с. 95-106.

2. Железняк, Ю.Д., Кашкаров, В.А. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учеб. пособие; Под ред. Ю.Д. Железняка. 2-е изд., испр. М.: «Академия», 2005. 384 с.

3. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: учебное пособие. 2-е издание, исправленное. М.: Академия, 2005. 304 с.

## **ЗНАЧИМОСТЬ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФИТНЕСС-ТРЕНЕРОВ АЭРОБНЫХ ПРОГРАММ**

**Шипилова Светлана,**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

**Шаблова Ирина,**

Теоретический лицей им. А.С. Пушкина, Кишинев

**Keywords:** *pedagogical skills, professional training, aerobics, choreographic training.*

**Summary.** *Improving the professionalism of a fitness teacher depends on many components of professional activity, including the technical demonstration of motor tasks. Sports and choreographic training of students in the fitness department of physical education institutions of higher education forms the necessary class of movements performed under musical accompaniment.*

**Актуальность.** Обучение студентов специальных физкультурных вузов базируется на теории и методике физического воспитания и спорта, которые используют достаточный объем специальных дисциплин, формирующих у студентов теоретическую базу, общую и специальную физическую подготовку. Эти дисциплины закладывают у студентов базовую основу специалиста по физическому воспитанию и, в частности, по фитнесу. Но педагогическое мастерство профессионала приобретается с течением времени контексте. Проблема профессиональной зрелости специалиста, в этом контексте, является емкой структурой, в основе