

УДК 37

Принципиальная схема подготовки специалистов в области фитнеса

Махрова Екатерина Вадимовна

Аспирант,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
105122, Российская Федерация, Москва, Сиреневый бульвар, 4;
e-mail: mahrova.ev@gtsolifk.ru

Павлов Евгений Александрович

Кандидат педагогических наук, профессор,
Заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
105122, Российская Федерация, Москва, Сиреневый бульвар, 4;
e-mail: pavlov.ea@gtsolifk.ru

Аннотация

Фитнес, являясь одновременно и частью физической культуры, и сферой услуг, требует от специалистов не только знаний методик тренировок, но и навыков работы с клиентами. Профессиональная подготовка специалистов в данной области должна носить комплексный характер. В частности, программы повышения квалификации должны включать разделы, посвященные основам обслуживания клиентов, психологии межличностного взаимодействия, оказанию первой помощи, технике безопасности и эксплуатации оборудования, а также использованию цифровых технологий. В статье представлена принципиальная схема подготовки специалистов в области фитнеса в зависимости от уровня профессиональной компетентности и в зависимости от формата обучения, при этом смешанное обучение рассматривается как перспективный вариант. Предполагается, что подобный подход к подготовке кадров позволит повысить уровень профессиональной подготовленности специалистов, что в свою очередь приведет к увеличению клиентской базы фитнес-клубов и, как следствие, к росту доходов организации.

Для цитирования в научных исследованиях

Махрова Е.В., Павлов Е.А. Принципиальная схема подготовки специалистов в области фитнеса // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 5А. С. 32-37.

Ключевые слова

Схема, фитнес, подготовка специалистов, формат, повышение квалификации, дополнительное образование.

Введение

В связи с ростом интереса к здоровому образу жизни растет потребность в квалифицированных специалистах в сфере физической культуры и спорта, способных мотивировать различные группы населения к занятиям физическими упражнениями, обеспечивать компетентный и грамотный подход к занимающимся и использовать современные оздоровительные технологии [Иванчикова, 2016].

Многогранность работы специалистов в области фитнеса обуславливает необходимость профессиональной подготовленности будущих кадров к физкультурно-оздоровительной, педагогической, научно-исследовательской, инструкторской, коррекционно-развивающей, консультационной, учебно-воспитательной, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой работе в системе физического воспитания и фитнес-индустрии, в соответствии с требованиями профессиональных стандартов [Шестакова, 2017].

Эффективность работы будущего специалиста в сфере фитнеса определяется качеством его профессиональной подготовки, включая формирование знаний в области физического воспитания и фитнеса, а также широкого кругозора и общей культуры, умения прогнозировать тенденции развития различных видов двигательной активности [Борисова, 2020].

Таким образом, создание эффективной системы подготовки фитнес-специалистов является важной и актуальной задачей, решение которой будет способствовать дальнейшему прогрессу в фитнес-индустрии.

Основное содержание

В основе любой образовательной деятельности лежат принципы обучения, разработанные методистами. Данные принципы представляют собой положения, эксплицирующие зависимость между целевыми установками образовательного процесса и закономерностями, определяющими его практическую реализацию. Принципы обучения формируют базис для осуществления преподавательской деятельности [Коркмазов, Муцурова, Абдулкадыров, 2021].

Развитие любой научной дисциплины начинается с создания и систематизации её понятийного аппарата, то есть набора терминов и определений, которые описывают её ключевые элементы [Борилкевич, 2003].

О.В. Сапожникова рассматривает фитнес как целостную систему занятий физической культурой, которая направлена не только на улучшение физического состояния, но и на развитие личности в целом, включая её интеллектуальные, эмоциональные, социальные и духовные аспекты [Сапожникова, 2015].

В дистанционном обучении широко применяются такие технологии, как кейс-метод, использование интернет-ресурсов и телекоммуникации. Эти подходы могут комбинироваться для достижения наилучшего результата [Романова, Савинова, 2016].

По мнению Бирюк А.А. и соавторов, требуется разработать систему подготовки квалифицированных кадров. Важно также внедрять профессиональные стандарты в спортивных организациях, определяя требования к квалификации персонала, разрабатывая перечень необходимых компетенций [Билук, Гончарова, Якушин, 2019].

В связи с тем, что для фитнес-индустрии не разработаны типовые образовательные программы, а обучение представлено в формате дополнительного образования, объективная оценка качества подготовки специалистов становится проблематичной. На этапе оценки качества образования возникают трудности различного характера. К основным из них стоит отнести:

- содержание образовательных программ;
- методы реализации программ дополнительного образования;
- технологии реализации образовательных программ;
- объем образовательных программ.

Таким образом нами была предложена принципиальная схема подготовки специалистов в области фитнеса представленная в таблице 1 и в таблице 2.

Таблица 1 – Принципиальная схема подготовки специалистов в области фитнеса в зависимости от уровня профессиональной компетентности

	Уровень профессиональной компетентности				
	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3	Уровень 4	Уровень 5
Изучаемые дисциплины	Правовые основы деятельности в сфере ФКиС	Первая помощь	Анатомия и физиология	Теория и методика фитнес тренировок	Теория и методика проведения тренировок в воде
	Трудовые функции в соответствии с профессиональным стандартом	Оценка состояния здоровья клиента	Биоэнергетика и биохимия	Основы проведения групповых тренировок	Организация и проведение фитнес-туров
	Педагогика ФКиС	Особенности тренировок клиентов с ОВЗ	Кинезиология и биомеханика	Основы проведения персональных тренировок	Фитнес-презентер
	Цифровые и мультимедийные технологии	Психология взаимоотношений с клиентом	Основы нутрициологии	Техника выполнения упражнений	Теория и методика проведения outdoor-тренировок
	Обслуживание потребителей фитнес-услуг	Техника безопасности и правила эксплуатации спортивного оборудования	Основы музыкального сопровождения		

Разделение по уровням в таблице 1 подразумевает усложнение образовательной программы, а, следовательно, повышение уровня профессиональной компетентности специалиста фитнес индустрии.

Таблица 2 – Принципиальная схема подготовки специалистов в области фитнеса в зависимости от формата обучения

	Формат обучения		
	Очное	Смешанное	Дистанционное
Изучаемые дисциплины	1. Теория и методика проведения тренировок в воде. 2. Фитнес-презентер. 3. Теория и методика проведения outdoor-тренировок. 4. Первая помощь. 5. Оценка состояния здоровья клиента. 6. Техника безопасности и правила эксплуатации спортивного оборудования.	1. Организация и проведение фитнес-туров. 2. Теория и методика фитнес тренировок. 3. Основы проведения групповых тренировок. 4. Основы проведения персональных тренировок. 5. Техника выполнения упражнений. 6. Цифровые и мультимедийные технологии. 7. Обслуживание потребителей фитнес-услуг.	1. Правовые основы деятельности в сфере ФКиС. 2. Трудовые функции в соответствии с профессиональным стандартом. 3. Анатомия и физиология. 4. Биоэнергетика и биохимия. 5. Педагогика ФКиС. 6. Особенности тренировок клиентов с ОВЗ. 7. Кинезиология и биомеханика. 8. Психология взаимоотношений с клиентом. 9. Основы нутрициологии. 10. Основы музыкального сопровождения.

Как видно из таблицы 2, нами предложено разделение в зависимости от формата обучения, а именно – полностью очное обучение, дистанционное обучение и смешанное обучение.

Также предложена классификация составляющих программы повышения квалификации в зависимости от формата обучения. Большинство разделов/модулей (около 40%) можно реализовывать в дистанционном формате. Около 25% дисциплин необходимо проводить в очном формате, к таким относятся – первая помощь, техника безопасности и правила эксплуатации оборудования, теория и методика проведения тренировок в воде, оценка состояния здоровья клиента, фитнес-презентер, теория и методика проведения outdoor-тренировок. Оставшиеся дисциплины (около 35%) можно реализовывать в смешанном формате.

Заключение

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод, что реализация программ дополнительного профессионального образования для специалистов в области фитнеса не может осуществляться только в дистанционном формате, как это предлагает большинство образовательных организаций.

Следовательно, будущий фитнес-инструктор вправе самостоятельно выбирать содержание, методы, технологии и объем обучения. В свою очередь руководителям легче оценивать уровень компетентности своих потенциальных сотрудников. Такая схема подготовки позволяет оценить с точки зрения экономической составляющей, какое количество специалистов, в зависимости от уровня, полученного ими образования, выгодно иметь в составе руководителю фитнес клуба.

Развитие образования закономерно ведет к цифровизации и внедрению онлайн-форматов. Однако, большинство экспертов считают, что наиболее эффективным подходом является смешанное обучение, сочетающие преимущества как дистанционных, так и традиционных очных занятий. Гибридный формат позволяет повысить успеваемость, сделать обучение более интерактивным и персонализированным, а также обеспечивает более глубокое погружение в предмет, гибкую настройку учебного процесса и эффективный контроль знаний.

Библиография

1. Агафонова Н. Д., Нектаревская Ю. Б., Лопина Н. И., Лоскутова Л. Н. О результативности методики дистанционного обучения первокурсников в контексте современных требований к познавательной деятельности // Вестник педагогических наук. – 2021. – № 2. – С. 49–53
2. Билюк, А.А., Гончарова, Н.Ю., Якушин Д.А. Регулирование деятельности фитнес-индустрии с целью избежания фактора риска для конечного потребителя услуг // Oeconomia et Jus. 2019. №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regulirovanie-deyatelnosti-fitness-industrii-s-tselyu-izbezhanija-faktora-riska-dlya-konechnogo-potrebitelya-uslug> (дата обращения: 19.06.2025)
3. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 2. - С. 45–46. URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2003N2/p45-46.htm> (дата обращения: 19.06.2025)
4. Борисова, В.В. Теоретические основы компетентностного подхода реализации программы повышения квалификации фитнес-инструктора // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №7. – С. 18–22.
5. Иванчикова, С.Н. Физкультурно-оздоровительная система «фитнес» как инновационное средство формирования культуры здоровья // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 1. – С. 42–49.
6. Коркмазов, А.В., Муцурова З.М., Абдулкадыров У.У. Принципы и методы дистанционного обучения студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №71-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiipy-i-metody-distsionnogo-obucheniya-studentov-vuza> (дата обращения: 19.06.2025)
7. Липовка А. Ю. и др. Эффективность внедрения онлайн-курсов в образовательный процесс студентов заочной формы обучения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 264–269

8. Романова, Ю. Е. Классификация дистанционных образовательных технологий / Ю. Е. Романова, Л. Н. Савинова // Организация, управление и методология оценки качества дистанционного обучения: Сборник статей по материалам научно-практической конференции, Орехово-Зуево, 23–25 марта 2016 года. – Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет. – 2016. – С. 51-61.
9. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета. – 2015 – 144 с.
10. Шестакова, Е.В. Формирование системы подготовки квалифицированного персонала сферы фитнес-индустрии на основе профессионального стандарта // Российское предпринимательство. – 2017. – Т. 18, № 16. – С. 2377–2388.

Fundamental Framework for Fitness Specialist Training

Ekaterina V. Makhrova

Graduate Student,
Russian University of Sport "GTSOLIFK",
105122, 4, Sirenevsky boulevard, Moscow, Russian Federation;
e-mail: makhrova.ev@gtsolifk.ru

Evgenii A. Pavlov

PhD in Pedagogical Sciences,
Professor,
Head of the Department of Recreation and Sports Tourism,
Russian University of Sport "GTSOLIFK",
105122, 4, Sirenevsky boulevard, Moscow, Russian Federation;
e-mail: pavlov.ea@gtsolifk.ru

Abstract

Fitness, being both a component of physical culture and a service industry, requires professionals to possess not only training methodology knowledge but also client interaction skills. Professional training in this field should be comprehensive. Specifically, advanced training programs should include sections on customer service fundamentals, interpersonal psychology, first aid, equipment safety and operation, as well as digital technology applications. The article presents a fundamental framework for fitness specialist training based on professional competency levels and learning formats, with blended learning identified as a promising approach. This training model is expected to enhance professional preparedness, consequently expanding fitness club client bases and increasing organizational revenue.

For citation

Makhrova E.V., Pavlov E.A. (2025) Printsipialnaya skhema podgotovki spetsialistov v oblasti fitnesa [Fundamental Framework for Fitness Specialist Training]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (5A), pp. 32-37.

Keywords

Framework, fitness, specialist training, format, advanced training, continuing education.

References

1. Agafonova N. D., Nektarevskaya Yu. B., Lopina N. I., Loskutova L. N. On the effectiveness of distance learning methods for first-year students in the context of modern cognitive requirements // *Bulletin of Pedagogical Sciences*, – 2021, – No. 2, – P. 49-53
2. Bilyuk, A.A., Goncharova, N.Yu., Yakushin, D.A. Regulation of the fitness industry in order to avoid a risk factor for the end user of services // *Oeconomia et Jus*. – 2019. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regulirovanie-deyatelnosti-fitness-industrii-s-tselyu-izbezhanija-faktora-riska-dlya-konechnogo-potrebitelya-uslug> (date of request: 06/19/2025)
3. Borilkevich, V.E. On the identification of the concept of "fitness" // *Theory and practice of Physical culture*. – 2003. – No. 2. – P. 45-46. – URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2003N2/p45-46.htm> (date of request: 06/19/2025)
4. Borisova, V.V. Theoretical foundations of a competence-based approach to implementing a fitness instructor's professional development program. *Izvestiya TulaSU. Physical Culture. Sport*. – 2020. – No. 7. – P. 18-22.
5. Ivanchikova, S.N. The fitness system as an innovative means of forming a health culture // *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*. – 2016. – No. 1. – P. 42-49.
6. Korkmazov, A.V., Mutsurova Z.M., Abdulkadyrov U.U. Principles and methods of distance learning for university students // *Problems of modern pedagogical education*. – 2021. – No.71-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiy-i-metody-distantsionnogo-obucheniya-studentov-vuza> (date of request: 06/19/2025)
7. Lipovka A. Yu. and others. The effectiveness of introducing online courses into the educational process of correspondence students // *Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University*. – 2021. – № 4 (194). – P. 264-269.
8. Romanova, Yu. E. Classification of distance learning technologies / Yu. E. Romanova, L. N. Savinova // *Organization, management and methodology of assessing the quality of distance learning: A collection of articles based on the materials of the scientific and practical conference, Orekhovo-Zuyevo, March 23-25, 2016*. – Orekhovo-Zuyevo: State University of Humanities and Technology. – 2016. P. 51-61.
9. Sapozhnikova, O. V. *Fitness: a textbook* / O. V. Sapozhnikova; Ministry of Education and Science of the Russian Federation. Federation, Ural. feder. un-T. Yekaterinburg: Publishing House of the Ural University. – 2015. – 144 p.
10. Shestakova, E.V. Formation of a system for training qualified personnel in the fitness industry based on a professional standard // *Russian Entrepreneurship*, – 2017, vol. 18, – No. 16, P. 2377-2388.