

**Теоретические аспекты методики комплексного восстановления
фитнес-инструкторов групповых программ**

Константинова Анастасия Константиновна

Лаврухина Галина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент

**Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

Аннотация

Цель исследования – обосновать методику комплексного восстановления инструкторов групповых программ для профилактики профессионального выгорания у фитнес-инструкторов.

Методы и организация исследования. Использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, опрос в виде анкетирования; математико-статистическая обработка данных. В ходе эксперимента проводился социологический опрос в виде анкетирования действующих инструкторов групповых программ.

Результаты исследования и выводы. Проведенный анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов показал, что комплексный подход в восстановлении является необходимым условием для эффективной профилактики профессиональных заболеваний инструкторов групповых программ, так как он обеспечивает всестороннюю поддержку здоровья, учитывает многообразие факторов риска и способствует сохранению высокого уровня работоспособности и качества жизни специалистов фитнес-индустрии. Определена роль комплексного восстановления специалистов фитнес-индустрии, рассмотрены основы для практических репений, направленных на повышение эффективности работы инструктора групповых программ, что в долгосрочной перспективе влияет на уровень фитнес-услуг в целом.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, фитнес-инструкторы, групповые программы, комплексное восстановление специалистов, профилактика профессионального выгорания.

**Theoretical aspects of the methodology for the comprehensive rehabilitation
of group fitness instructors**

Konstantinova Anastasia Konstantinovna

Lavrukhina Galina Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to justify the methodology for the comprehensive rehabilitation of group fitness instructors to prevent professional burnout among fitness instructors.

Research methods and organization. The following research methods were utilized: analysis of scientific and methodological literature and online resources, a survey in the form of questionnaires; mathematical and statistical processing of data. During the experiment, a sociological survey was conducted in the form of a questionnaire targeting current instructors of group programs.

Research results and conclusions. The analysis of scientific and methodological literature and internet resources conducted has shown that a comprehensive approach to rehabilitation is a necessary condition for the effective prevention of occupational diseases among group program instructors, as it provides comprehensive health support, takes into account the diversity of risk factors, and contributes to maintaining a high level of work capacity and quality of life for fitness industry specialists. The role of comprehensive rehabilitation for fitness industry specialists has been defined, and the foundations for practical solutions aimed at enhancing the work effectiveness of group fitness instructors have been examined, which, in the long term, affects the overall level of fitness services.

Keywords: fitness industry, fitness instructors, group programs, comprehensive recovery for specialists, prevention of professional burnout.

ВВЕДЕНИЕ. В современной фитнес-практике восстановление рассматривается как ключевой элемент тренировочного процесса, обеспечивающий прогресс и предотвращающий развитие перетренированности. Работоспособность и восстановление инструкторов групповых программ в фитнесе зависят от множества взаимосвязанных факторов, которые включают как физические, так и психологические аспекты, а также организационные условия труда и профессиональное развитие [1].

Г.М. Лаврухина отмечает: «...хороший инструктор групповых программ должен обладать: специальными знаниями (анатомия, биомеханика, физиология нагрузок); педагогическими навыками (умение объяснять, корректировать ошибки); коммуникативными способностями (эмоциональный интеллект, лидерские качества); высоким уровнем физической подготовленности (проявление основных физических качеств, демонстрация упражнений)» [2, с. 390-395]. Постоянное эмоциональное напряжение может приводить к профессиональному выгоранию. Современные исследования подтверждают, что грамотное сочетание пассивного отдыха, активного восстановления и вспомогательных методов позволяет минимизировать риски перегрузок и повысить эффективность работы. Комплексный подход важен для профилактики профессиональных заболеваний инструкторов групповых программ по нескольким ключевым причинам. Во-первых, профессиональная деятельность инструкторов связана с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, вызывающими специфические стресс-факторы, что может привести к развитию профессионального выгорания, травмам и хроническим заболеваниям. Комплексный подход учитывает индивидуальные особенности организма, включая физическое состояние, возраст и психологический профиль, что снижает риск переутомления и травматизма. Во-вторых, профилактика профессиональных заболеваний требует не только анализа медицинских и производственных рисков, но и повышения мотивации сотрудников, обучения, пропаганды здорового образа жизни и внедрения мер социальной поддержки. Только интеграция этих направлений обеспечивает устойчивый эффект, поскольку без осознанного отношения самого человека к своему здоровью даже самые современные программы не работают эффективно. В-третьих, комплексный подход включает сочетание различных мероприятий: оптимизацию режима труда и отдыха, медицинский контроль, физиотерапию, психологическую поддержку и коррекцию образа жизни. Такой многоуровневый подход способствует своевременному выявлению и устранению признаков переутомления и начальных стадий профессиональных заболеваний, что позволяет предотвратить их прогрессирование и сохранить работоспособность инструкторов на длительный срок [3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе эксперимента проводился социологический опрос в виде анкетирования. Выборка составила 75 человек, являющихся действующими инструкторами групповых программ. Большинство опрошенных составили женщины (93,8 %) в возрасте от 19 до 40 лет, более 80 % из которых работают на основном месте работы. Респонденты относятся к универсальным тренерам, которые проводят тренировки следующих форматов: кардио-программы, силовые классы, функциональный тренинг и Mind&Body.

По результатам опроса 81 % респондентов имеет золотой знак ГТО в своей возрастной категории, что говорит о высоком уровне физической подготовленности. Респондентам было предложено ответить на вопросы анкеты, которые были разделены на блоки. Для определения уровня стрессоустойчивости и психоэмоционального состояния инструкторов групповых программ в современных условиях работы был применен опросник профессионального выгорания (MBI) и проведен тест самооценки стрессоустойчивости.

Несмотря на востребованность профессии, условия труда в фитнесе требуют от специалистов чрезмерных усилий, что негативно влияет на здоровье фитнес-тренеров и мотивацию, приводя к снижению качества работы и личной удовлетворенности [4, с. 180-183]. Большинство существующих методик постнагрузочного восстановления ориентированы на профессиональных спортсменов, тогда как специфика работы инструкторов групповых программ изучена недостаточно. Это создает пробел в научно-методическом обеспечении их профессиональной деятельности. Для определения уровня стрессоустойчивости был применен опросник профессионального выгорания (MBI) и тест стрессоустойчивости (Я. Н. Воробейчик, 2004) [5]. Респонденты показали высокий уровень стрессоустойчивости, но при этом высокий уровень профессионального выгорания (рис. 1, 2).

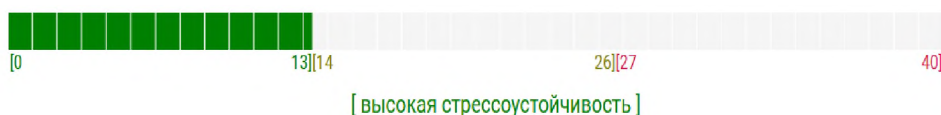


Рисунок 1 – Средние значения самооценки стрессоустойчивости

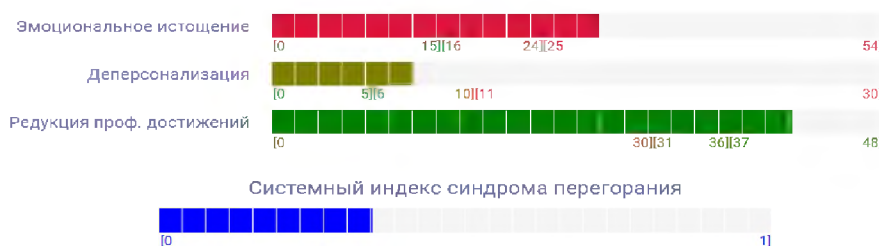


Рисунок 2 – Средние значения профессионального выгорания

В ходе анализа ответов респондентов выделены следующие профессиональные особенности:

1. Высокая интенсивность труда. В среднем, 4-5 тренировок в день, более 30 в неделю. Более 70 % опрошенных совмещают проведение групповых тренировок с персональными. Это предполагает высокий уровень физической активности и эмоциональной нагрузки. Регулярные тренировки требуют значительных энергетических затрат. По данным мобильных приложений респондентов, в среднем, около 2000 калорий тратится только на активную деятельность (рис. 3-5). Такая постоянная нагрузка на организм приводит к физическому истощению.

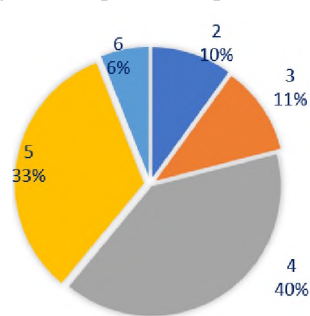


Рисунок 3 – Количество тренировок в неделю

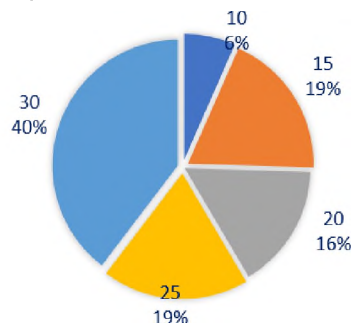


Рисунок 4 – Количество тренировок в день

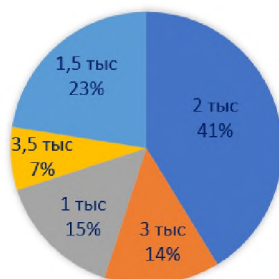


Рисунок 5 – Средний расход калорий в день в рабочий день, ккал

На вопросы о субъективных самооценках здоровья и уровня утомления было выявлено, что 52,6% респондентов отметили чувство усталости, сопровождавшее их не менее чем в последние 4 недели. Отдохнувшими к началу предстоящего рабочего дня ощущали себя не более 34%. При этом значительное число инструкторов – 66% – продолжает работать на фоне периодически повторяющихся заболеваний и недомоганий.

2. Нестабильный график работы. На вопрос о «особенностях режима работы и отдыха, которые могут повлиять на переносимость нагрузок и восстановление» многие инструкторы отметили невозможность полноценного сна – 46,2%, частые авралы на работе (замены другого тренера и др.) – 35,4%, ненормированный рабочий день – 33,8%, проблемы с регулярным питанием – 24,6% (рис. 6).

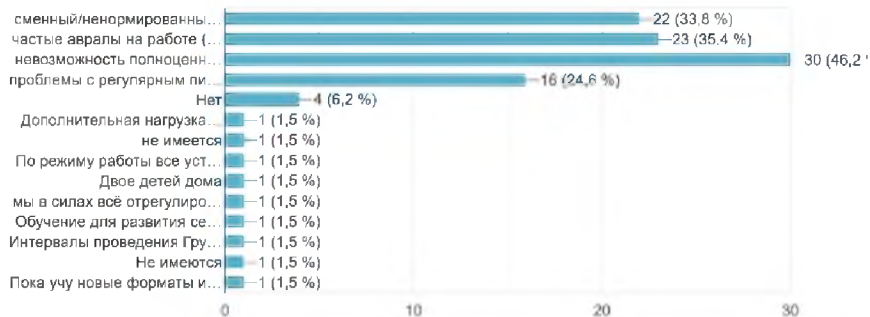


Рисунок 6 – Особенности режима работы и отдыха, которые могут повлиять на переносимость нагрузок и восстановление

Инструкторы работают по сменному графику, включая вечерние часы и выходные дни, совмещая с дежурствами в зале. Непрерывность рабочего дня и отсутствие четких границ между работой и личной жизнью создают условия для хронической усталости и напряжения. Тренерам приходится ежедневно взаимодействовать с большим количеством людей, поддерживая позитивную атмосферу и мотивируя клиентов. Социальные контакты могут стать источником дополнительного стресса, особенно когда клиенты недовольны или предъявляют завышенные требования. Инструктор несет ответственность за безопасность и здоровье, и любое отклонение от норм может привести к травме, что увеличивает уровень тревожности и стресса.

3. Низкий уровень заработной платы и отсутствие карьерного роста (рис. 7).



Рисунок 7– Факторы, способствующие профессиональному выгоранию

Заработок инструктора зависит от количества проведенных занятий и уровня удовлетворенности клиентов. Более 50% опрошенных указали на низкую оплату труда. После 2-3 лет работы инструкторы ощущают застой в профессиональном развитии, поскольку возможности для продвижения ограничены. Отсутствие перспектив снижает мотивацию и приводит к снижению продуктивности, в худшем случае к смене сферы деятельности. Опрос показал, что о смене сферы деятельности чаще всего задумываются специалисты, отработавшие более 7 лет.

4. Конкуренция и давление. Фитнес-индустрия конкурентна, и многие клубы стремятся привлекать новых клиентов, предлагая разнообразные программы и услуги. Это создает дополнительное давление на инструктора, который вынужден постоянно повышать свою квалификацию и искать новые подходы к работе, а также выполнять функции менеджера по продажам.

5. Проблемы с саморегуляцией. Некоторые инструкторы склонны игнорировать собственные потребности в отдыхе и восстановлении, продолжая работать даже в состоянии усталости. С целью анализа существующих методов саморегуляции и преодоления профессионального стресса были заданы вопросы о применении методов для предотвращения профессионального выгорания (рис. 8).



Рисунок 8 – Методы для предотвращения профессионального выгорания

Некоторые инструкторы склонны игнорировать собственные потребности в отдыхе и восстановлении, продолжая работать даже в состоянии усталости. С целью анализа существующих методов саморегуляции и преодоления профессионального стресса были проанализированы программы поддержки сотрудников работодателя. На вопрос о наличии таковых респонденты ответили: 74 % — нет, 20 % — затрудняюсь ответить. Из тех, кто ответил «да», многие считают их малоэффективными. В коммерческих организациях не контролируется уровень рабочей нагрузки и степень нервно-эмоциональной напряженности труда. При этом очевидно, что работа в течение нескольких лет в таком режиме не может не отражаться на состоянии здоровья (в том числе психического) тренера. Профилактика профессионального выгорания у фитнес-инструкторов требует комплексного подхода, включающего заботу о физическом и психическом здоровье, оптимизацию рабочего процесса и постоянное развитие. Считаем, что внедрение предложенной методики комплексного восстановления и профилактики профессионального выгорания инструкторов групповых программ поможет сохранить энергию, мотивацию и долгосрочную эффективность в профессии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Профессиональная деятельность фитнес-инструкторов групповых программ связана с высокой физической и эмоциональной нагрузкой, необходимостью постоянной вовлеченности и мотивации клиентов. Предлагаем следующую методику комплексного восстановления и профилактики профессионального выгорания инструкторов групповых программ (рис. 9).

Предложенная методика комплексного восстановления и профилактики профессионального выгорания фитнес-инструкторов групповых программ, включающая четыре ключевых блока — физическое восстановление, психологическую разгрузку, организационную оптимизацию и образовательную поддержку, позволяет: снизить риск переутомления и травм за счет грамотного планирования нагрузок и применения восстановительных практик; минимизировать эмоциональное выгорание через техники психологической саморегуляции и создание комфортной рабочей среды; повысить профессиональную устойчивость благодаря постоянному развитию навыков и поддержке со стороны руководства и коллег; улучшить качество проведения занятий, что положительно скажется на удовлетворенности клиентов и лояльности к фитнес-клубу. Внедрение данной методики в повседневную практику фитнес-инструкторов не только сохранит их здоровье и мотивацию, но и повысит эффективность работы всей организации. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оценку долгосрочного влияния методики на профессиональное долголетие инструкторов и динамику их работоспособности.

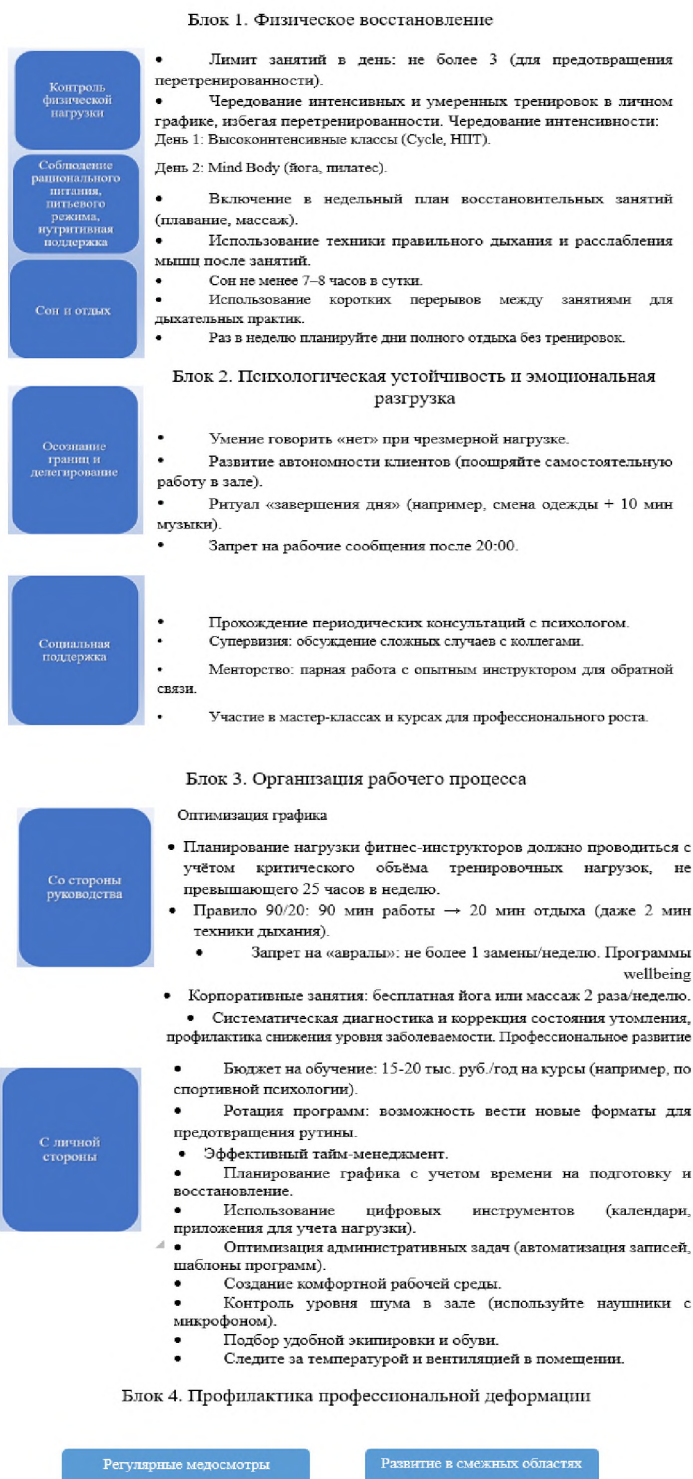


Рисунок 9 – Методика комплексного восстановления и профилактики профессионального выгорания инструкторов групповых программ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Подводя итог, можно сказать, что комплексный подход в восстановлении является необходимым условием для эффективной профилактики профессиональных заболеваний фитнес-инструкторов групповых программ, так как он обеспечивает всестороннюю поддержку здоровья, учитывает многообразие факторов риска и способствует сохранению высокого уровня работоспособности и качества жизни специалистов фитнес-индустрии.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гремина Л. А., Цыбенко Н. С., Синельникова Н. В. Развитие фитнес-индустрии в России // Фундаментальные и прикладные исследования. Актуальные проблемы и достижения : сборник статей XX Всероссийской научной конференции, Санкт-Петербург, 07 июня 2023 года. Санкт-Петербург, 2023. С. 75–77. EDN: EURVKU.
2. Лаврухина Г. М. Система отбора инструкторов групповых программ в фитнесе // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : сборник статей научно-практической конференции научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 14-23 мая 2024 года. Санкт-Петербург, 2024. С. 390–395. EDN: QLXDBV.
3. Белоклокова Е. А. Здоровье фитнес-инструкторов – проблема профилактики переутомления // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. Т. 4, № 5. С. 571. EDN: SEQPLF.
4. Константинова А. К., Касьянова А. А. Профессиональная деятельность инструкторов групповых программ фитнес клубов // Гуманитарный научный журнал. 2025. № 6, часть 2. С. 190–193. EDN: GGRLKG.
5. Психологические тесты онлайн. URL: <https://psytests.org/stress/pss10v.html> (дата обращения: 10.05.2025).

REFERENCES

1. Gremina L. A., Tsibenko N. S., Sinelnikova N. V. (2023), "Development of the fitness industry in Russia", *Fundamental and applied research. Current problems and achievements*, collection of articles XX of the All-Russian Scientific Conference, Saint-Petersburg, 07 June 2023, Saint-Petersburg, pp. 75–77.
2. Lavrukhina G. M. (2024), "System of selection of instructors of group programs in fitness", *Science and technology in the field of physical culture and sport*, a collection of articles of scientific-practical conference of scientific-pedagogical workers of NSU P.F. Lesgaffa, St. Petersburg, 14-23 May 2024, St. Petersburg, pp. 390–395.
3. Belokloкова E. A. (2014), "Health of fitness instructors - the problem of prevention of overfatigue", *Bulletin of medical internet conferences*, V. 4, No 5, p. 571.
4. Konstantinova A. K., Kasyanova A. A. (2025), "Professional activity of instructors of group programs fitness clubs", *Humanitarian scientific journal*, No 6, part 2, pp. 190–193.
5. "Online psychological tests", URL: <https://psytests.org/stress/pss10v.html> (date of application: 10.05.2025).

Информация об авторах:

Константинова А.К., старший преподаватель кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, SPIN-код 4314-3071.

Лаврухина Г.М., доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, SPIN-код 2238-6416, ORCID: 0000-0001-7186-5472.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 15.07.2025.

Принята к публикации 25.08.2025.