УДК: 378.147: 796.015+796.035-053.9
https://doi.org/10.52449/fcscf26.36

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4678-4165
e-mail: justwakooo@gmail.com

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ 60+

Полякова Варвара

Abstract. *The article examines the methodological aspects of professional training of fitness trainers for working with women aged 60 and older in the context of group fitness sessions. The relevance of the study is determined by the global population aging and the growing need to maintain physical and psycho-emotional health of older women through health-oriented fitness programs. Based on the analysis of scientific and methodological literature and the generalization of practical experience, the physiological and psycho-emotional characteristics of women aged 60+ that influence the organization of the training process are identified. Key professional competencies of fitness trainers ensuring safety, individualization, and motivational support for participants are defined. The methodological principles of organizing group fitness sessions for older women are substantiated, including gradual load progression, prioritization of safety, emotional support, and social orientation of training. The results of the study can be used in the system of professional training of fitness trainers and in the development of health-oriented fitness programs for women of older age groups.*

Keywords: *fitness, women aged 60+, group fitness sessions, professional training of fitness trainers, methodological principles, health-oriented physical activity.*

Актуальность. В условиях глобального старения населения проблема сохранения здоровья и функциональной активности лиц пожилого возраста приобретает особую социальную и педагогическую значимость. По данным Всемирной организации здравоохранения, регулярная физическая активность является одним из ключевых факторов профилактики хронических неинфекционных заболеваний и поддержания качества жизни у лиц старших возрастных групп [10].

Особое внимание в системе оздоровительной физической культуры уделяется женщинам в возрасте 60 лет и старше, что обусловлено возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также снижением уровня двигательной активности и мотивации к занятиям физическими упражнениями [8]. В этой связи возрастает роль фитнес-тренера как специалиста, способного не только грамотно дозировать физическую нагрузку, но и обеспечить безопасность, психологический комфорт и устойчивую мотивацию занимающихся [7].

Однако анализ научно-методической литературы показывает, что в системе профессиональной подготовки фитнес-тренеров недостаточно внимания уделяется методическим аспектам работы с женщинами старшего возраста. Это определяет актуальность исследования, направленного на обоснование методических принципов подготовки специалистов к проведению фитнес-занятий с данной категорией населения.

Цель и организация исследования. Цель исследования состояла в обосновании методических аспектов профессиональной подготовки фитнес-тренеров к работе с женщинами в возрасте 60 лет и старше. Для разрешения поставленной цели использовались следующие методы: анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы по вопросам физического воспитания и фитнеса лиц пожилого возраста; сравнительно-педагогический анализ; метод обобщения практического опыта работы с женщинами старшего возраста в системе оздоровительного фитнеса.

Основной материал и обсуждение результатов. Процесс старения у женщин характеризуется рядом морфофункциональных изменений, которые необходимо учитывать при организации фитнес-занятий. К числу наиболее значимых относятся снижение мышечной массы и силы (саркопения), уменьшение плотности костной ткани, возрастные изменения суставно-связочного аппарата, а также снижение аэробных возможностей организма [5]. Указанные изменения повышают риск травматизма и требуют особого подхода к выбору упражнений, объему и интенсивности физической нагрузки.

Не менее важными являются психоэмоциональные особенности женщин старшего возраста. Для данной категории характерны повышенная тревожность, неуверенность в собственных физических возможностях, страх получения травмы, а также высокая зависимость от эмоционального фона занятия. В то же время групповые формы занятий способствуют социальной активности, формированию чувства принадлежности к группе и повышению мотивации к регулярным тренировкам.

Таким образом, при работе с женщинами 60+ фитнес-тренер должен учитывать совокупность физиологических и психологических факторов, обеспечивая безопасность, доступность и положительное эмоциональное восприятие тренировочного процесса.

Эффективная организация групповых фитнес-занятий с женщинами 60+ требует от тренера не только владения базовыми знаниями анатомии и физиологии [6], но и наличия специальных профессиональных компетенций [2].

К ключевым компетенциям относятся:

- умение проводить предварительную оценку функционального состояния занимающихся;
- способность адаптировать упражнения с учетом возрастных и индивидуальных ограничений;
- владение методами дозирования физической нагрузки в условиях групповых занятий;
- навыки педагогического общения и эмоциональной поддержки;
- способность формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической активностью.

В условиях групповых занятий особое значение приобретает педагогическая компетентность тренера, выражающаяся в умении управлять групповой динамикой, поддерживать дисциплину без жестких методов воздействия, а также создавать атмосферу психологической безопасности и взаимной поддержки [3].

Анализ и обобщение практического опыта проведения групповых фитнес-занятий с женщинами старшего возраста [1, 4, 9 и др.] позволили выделить ряд методических принципов, обеспечивающих эффективность и безопасность тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации в условиях группы реализуется за счет вариативности упражнений, использования облегченных и усложненных вариантов, а также возможности самостоятельного выбора темпа выполнения. Это позволяет учитывать различный уровень физической подготовленности участниц при сохранении единой структуры занятия.

Принцип постепенности и дозированности нагрузки предполагает плавное увеличение объема и интенсивности упражнений, исключение резких движений и чрезмерных силовых усилий. Особое внимание уделяется качеству выполнения упражнений и контролю дыхания.

Принцип приоритета безопасности реализуется через обязательную разминку, использование упражнений с минимальной ударной нагрузкой, ограничение амплитуды движений в суставах, а также постоянный визуальный и вербальный контроль со стороны тренера.

Принцип эмоциональной поддержки и мотивации особенно значим в групповых занятиях. Положительная обратная связь, поощрение даже незначительных успехов, создание доброжелательной атмосферы способствуют повышению посещаемости и формированию устойчивой потребности в двигательной активности.

Принцип социальной направленности групповых занятий выражается в использовании парных и синхронных упражнений, совместных элементов растяжки и релаксации, что усиливает коммуникативный эффект занятий и повышает их привлекательность для женщин старшего возраста.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Работа фитнес-тренера с женщинами в возрасте 60 лет и старше требует учета специфических физиологических и психоэмоциональных особенностей данной возрастной группы.

Групповые формы фитнес-занятий обладают выраженным оздоровительным и социально-педагогическим потенциалом при условии грамотной методической организации.

Профессиональная подготовка фитнес-тренеров должна включать формирование специальных компетенций, направленных на обеспечение безопасности, индивидуализации и мотивационной поддержки занимающихся.

Обобщение практического опыта позволяет выделить ключевые методические принципы организации групповых фитнес-занятий с женщинами 60+, обеспечивающие их эффективность и устойчивый интерес к занятиям.

Представленные выводы позволяют предполагать исследования в отношении подбора инновационных средств и методов физической культуры для женщин актуального для нас возраста.

Библиография

1. БАЙТЛЕСОВА, Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2012. 27 с.

2. ГОНЧАРОВА, С.Ю. Профессиональная подготовка специалистов в сфере фитнеса. В: *Физическое воспитание студентов,* 2017, № 4, с. 18-22.

3. ЗОТОВА, Ф.Р.; МАВЛИЕВ, Ф.А.; ИВАНОВА, Е.С.; ГОНЧАРЕНКО, Д.И.; ХРУЩЕВА, Р.Ш. Потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия женщин 45-60 лет. В: *Наука и спорт: современные тенденции*, 2023, № 3, Т. 11, с. 135-143.

4. ЕВСЕЕВА, О.Э.; ЛАДЫГИНА, Е.Б.; АНТОНОВА, А.В. Адаптивная физическая культура в геронтологии: Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2010. 164 с.

5. НОЗДРАЧЕВ, А.Д.; МАСЛЮКОВ, П.М. Нормальная физиология: Учебник. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. 1088 с.

6. СОЛОДКОВ, А.С.; СОЛОГУБ, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 12-е изд. Москва: Изд-во «Спорт», 2025. 620 с.

7. ШИШКИНА, Е.В. Педагогические аспекты организации занятий фитнесом с лицами пожилого возраста. В: *Теория и практика физической культуры*, 2018, № 6, с. 52-55.

8. *American College of Sports Medicine*. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018. 472 p.

9. CHODZKO-ZAJKO, W.J. et al. Exercise and physical activity for older adults. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2009, Vol. 41, № 7, p. 1510-1530.

10. *World Health Organization*. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. 104 p.