**АДАПТАЦИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА В ШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

***кандидат педагогических наук, Волкова Н.Л.***

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А.И. Герцена» Санкт-Петербург, Россия*

*soowaa@mail.ru*

***Аннотация:***в статье рассмотрены проблемы современного этапа развития фитнес индустрии в России, в частности реализации детского фитнеса в образовательных учреждениях. Установлено отношение учителей физической культуры к применению в уроках фитнес технологий, выявлены проблемы внедрения направлений фитнеса в образовательный процесс. Предложен проект внедрения направления фитнеса в образовательный процесс, включающий метапредметные связи и адаптированный к существующим проблемам материально-технического оснащения школ.

***Ключевые слова:***фитнес, детский фитнес, материально-техническая база, популяризация, адаптация, оздоровление.

*Введение.* Фитнес в России явление уже не новое и стремительно набирающее популярность. Не смотря на пандемийный период, с 2021 года активность на рынке фитнес-услуг начала постепенно восстанавливаться, что говорит о неконкурентности самостоятельных домашних и уличных тренировок по сравнению с занятиями на базе фитнес-клубов.

Популярность фитнеса во многом объясняется его доступностью, разнообразием направлений и форм организации занятий, высоким, научно доказанным оздоровительным эффектом. Все это создает основу для массовости занятий фитнесом среди взрослого населения, как наиболее приоритетного направления самостоятельной физической активности уже достаточно продолжительное время [2].

Не смотря на значимые преимущества таких занятий, на данном этапе существует серьезная проблема качества предоставления фитнес-услуг населению, основывающаяся на повсеместной коммерициализации данного направления и, как следствие, высокий запрос на менеджерские (продажные) способности сотрудников в ущерб требований к профессиональной подготовке фитнес инструкторов.

Низкое качество проведения занятий (как групповых, так и индивидуальных) приводит к нецелесообразному тренировочному эффекту, что может выражаться в переутомлении или наоборот, отсутствию оптимальной физической нагрузки, что выражается в низких результатах у занимающихся (функциональная и физическая подготовленность, оздоровление, коррекция фигуры). В самых неблагоприятных случаях непрофессионализм сотрудников фитнес клубов становится причиной травм занимающихся. Каждая из этих проблем в конечном счете приводит к снижению мотивации к продолжению занятий фитнесом через полученный негативный опыт и в дальнейшем может серьезно снизить массовость данного направления занятий [1].

Проблема кадрового обеспечения фитнес-клубов, на наш взгляд, должна решаться на законодательном уровне в области разработки профессиональных стандартов в этом виде деятельности, а также деятельностью надзорных органов, в области выполнения разработанных требований.

*Результаты исследования.* На сегодняшний момент наиболее целесообразным представляется более глубокое внедрение фитнес технологий в образовательный процесс школьников. С одной стороны это расширение применяемых средств и методов физического воспитания с высокой оздоровительной направленностью, а с другой это возможность дать ученикам навыки занятий фитнесом, которые они смогут использовать в дальнейшем для самостоятельных занятий, тем самым повысив популярность регулярных занятий физической культурой в данном направлении, минимизировав риски негативных последствий, связанных с возможной низкой квалификацией фитнес инструкторов.

Направления детского фитнеса также имеют уже широкую популярность, но их осуществление чаще всего происходит на коммерческой основе, как и взрослые занятия и имеет те же проблемы кадрового обеспечения.

В школьной программе занятия фитнесом чаще всего представлены:

а) в вариативной части программы;

б) во внеурочной деятельности;

в) как элемент подготовительной или заключительной части занятия.

Результаты опроса учителей физической культуры Кировского района г. Санкт-Петербург (n=37) позволили оценить отношения педагогов к фитнес технологиям, а также периодичность их использования в физическом воспитании школьников. (Рисунок 1)

Рисунок 1. Результаты опроса учителей физической культуры Кировского района С-Пб (%).

Не смотря на положительное отношение явного большинства педагогов к фитнес-технологиям (только 21,6 % учителей отметили нейтральное отношение и 0% отрицательное) в плане реализации в физическом воспитании школьников получены низкие показатели, только 21,5 % учителей используют фитнес технологии на регулярной основе, 0 % учителей применяет периодически и 78,5 % не используют совсем.

Полученные расхождения в области положительного отношения к фитнес технологиям и низким процентом учителей, применяющих их в практической деятельности, потребовали установления причин этого явления. Для этого учителям было предложено обозначить основные проблемы, связанные с реализацией фитнес технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию. Были установлены наиболее распространённые проблемы, представленные на рисунке 2.

Рисунок 2. Результаты опроса учителей по проблемам реализации фитнес технологий в физическом воспитании школьников

Таким образом, большинство педагогов отметили проблемы, связанные с отсутствием инвентаря и оборудования для проведения занятий, почти половина (49 %) учителей указало на отсутствие материально-технической базы, и около трети учителей отметило отсутствие методической базы для проведения занятий и отсутствие навыков для их проведения (29 % и 34 % соответственно).

Полученные результаты опросов говорят о наличии желания и профессиональных навыков для внедрения фитнес-технологий в образовательный процесс по физической культуре в школе на постоянной основе. Наиболее существенным препятствием являют проблемы материально-технического оснащения школ, которые нельзя решить силами педагогов. При этом, мы видим решение данной ситуации в адаптации фитнес направлений к возможностям школы. Разработке программ детского фитнеса с использованием стандартного школьного оборудования и адаптированные к проведению в спортивном зале школ.

Как одним из компонентов такой адаптации нами может быть предложен проект «Спорт. Здоровье. Экология». На примере проекта реализованного Российским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена «Перезарядка», где были разработаны комплексы упражнений для домашнего применения с использованием подручного инвентаря, мы предлагаем разработать комплексы силовых упражнений для различных мышечных групп с использованием в качестве инвентаря пластиковых бутылок.

Проект будет включать в себя три этапа:

1 этап - сбор пластиковых бутылок в школе (экологичная часть проекта, направленная на вторичное использование долго разлагаемого пластика);

2 этап – изготовление совместно с учениками спортивного инвентаря различного веса и элементов использования в зависимости от формы и размера бутылки (возможна реализация в рамках урока технологии);

3 этап – внедрение в уроки комплексов упражнений с изготовленным инвентарем.

*Выводы.* В случае успешности реализации проекта возможно его расширение и адаптация других направлений фитнеса, адаптированных к возможностям материально-технической базы, что в конечном итоге может стать значимым шагом в уходе детского фитнеса из коммерческой области к оздоровительно-образовательной, что позволит повысить как качество, так и популярность данного вида занятий, в том числе и среди взрослого населения в дальнейшем.

***Список литературы***

1. Волкова, Н.Л. Проблема кадрового обеспечения тренерского состава фитнес-клубов / Н.Л. Волкова // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России. Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летнему Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург. - 2022. - С. 57-60.

2. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. - № 68. – С. 182-190.