**ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА В ОБРАЗОВАНИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

***кандидат педагогических наук, доцент Кузьмина С.В.***

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена Санкт-Петербург, Россия*

[soowaa@mail.ru](mailto:soowaa@mail.ru)

*Исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена*

*(проект №34 ВГ)*

*Аннотация:*в статье рассмотрены пути внедрения направлений фитнеса в образовательный процесс по физической культуре. Проанализированы проблемы, связанные с реализацией занятий фитнесом. Представлена модель создания студенческого фитнес клуба на базе Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Показаны направления деятельности клуба и решаемые им образовательные задачи.

*Ключевые слова:*фитнес, фитнес клуб, студенты, физкультурно-оздоровительная деятельность, повышение квалификации.

**WAYS TO DEVELOP FITNESS IN EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION**

***candidate of pedagogical sciences,*** ***associate professor Volkova N.L.***

***candidate of pedagogical sciences, associate professor Kuzmina S.V.***

Herzen Russian State Pedagogical University

St. Petersburg, Russia

[soowaa@mail.ru](mailto:soowaa@mail.ru)

*The research was supported by an internal grant of the Herzen State Pedagogical University of Russia (project No. 34ВГ)*

*Abstract:* the article discusses ways to introduce fitness areas into the educational process in physical education. The problems associated with the implementation of fitness classes are analyzed. A model for creating a student fitness club on the basis of the Russian State Pedagogical University is presented. A.I. Herzen. The directions of the club's activities and the educational tasks it solves are shown.

*Keywords:* fitness, fitness club, students, physical education and health activities, advanced training.

Фитнес как отдельный вид физкультурно-спортивной деятельности начал развиваться в нашей стране относительно недавно. Изначально, данное направление занятий зародилось и начало развиваться в западных странах. Само определение понятия «Фитнес» на сегодняшний день трактуется многими исследователями по-разному, кто-то относит данное направление к рекреационным видам физической культуры, кто-то к физкультурно-оздоровительным технологиям, есть исследования, рассматривающие фитнес как вид спортивной деятельности. Также есть мнения, о том, что фитнес является маркетинговым ходом в коммерциализации занятий физической культурой. Данные расхождения в подходах определения данного понятия, говорят о его многогранности и разнонаправленности занятий, объединенных между собой единой системой принципов.

Тем не менее, о востребованности и постоянно высокой популярности занятий фитнесом среди населения нашей страны можно судить по данным FinExpertiza – в конце 2022 года число постоянных посетителей фитнес-клубов и спортивных секций в России увеличилось на 6,8%, что в целом составило 15,4 млн.

Несмотря на популярность данного направления занятий, ранее уже отмечался ряд проблем, связанных с повышением качества проведения занятий в данном направлении, а именно:

1. низкая профессиональная подготовка тренеров/инструкторов в коммерческих фитнес клубах;

2. недостаточная материально-техническая база для проведения занятий в государственных учреждениях. [2]

По результатам исследования, проведенного в 2023 году установлено, что 78,5 % (n=37) учителей физической культуры не используют направления фитнеса при проведении занятий урочной и внеурочной формы по физической культуре в школе, хотя 78,4 % учителей отмечают свое положительное отношение к возможности применения фитнес-технологий в образовательном процессе. [1]

Рисунок 1. Анализ причин неиспользования фитнеса в образовательном процессе по физической культуре (%)

Не смотря на преобладающее количество, ответов, связанных с отсутствием специального инвентаря для проведения занятий, а также отсутствием оборудованных помещений, более трети опрошенных учителей отметили также, что не имеют навыков проведения занятий в данном направлении (34 %), а 29 % отмечают проблемы с отсутствием методической базы для проведения занятий по фитнесу (рисунок 1).

Решением первой проблемы (низкая профессиональная подготовка тренеров/инструкторов) и повышением навыков проведения занятий фитнесом школьных учителей, а также расширение методической базы по использованию фитнеса в образовательном процессе по физической культуре может служить создание студенческого фитнес клуба на базе профильных направлений подготовки по физической культуре. Внеучебная деятельность клуба, основанного на самоуправлении студентов, позволит решать многие задачи:

1. возможность овладения навыками проведения занятий по различным направлениям фитнеса в условиях практической деятельности студентов физкультурного профиля обучения;

2. повысить компетентность учителей физической культуры в рамках создания на базе клуба курсов повышения квалификации;

3. улучшить качество проведения внеучебной физкультурно-оздоровительной работы университета со студентами не физкультурного профиля обучения (рисунок 2).

Рисунок 2. Схематичная система организации студенческого фитнес клуба на базе РГПУ им. А.И. Герцена

Предложенная система организации, на основе самоуправления студентами профильного направления подготовки, на наш взгляд является наиболее эффективной, поскольку помимо рассмотренных задач, так же может позволить расширять знания студентов не только в практической части реализации занятий фитнесом, но и в управленческой детальности, связанной с продвижением занятий, презентацией фитнес-программ, их разработкой, внедрением, привлечением занимающихся, научной деятельности на базе клуба в рамках проведения исследований. В дальнейшем, при реализации деятельности фитнес клуба планируется собрать данные о действительной эффективности его работы.

*Список литературы*

1. Волкова Н.Л. Адаптация детского фитнеса в школьном образовании // Фитнес: теория и практика. 2023. № 15. Article 6. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54344809>.

2. Волкова Н.Л., Пономарев Г.Н. Сравнительный анализ уровня профессиональной подготовленности тренеров сети фитнес-клубов г. Санкт-Петербург // Спорт, Человек, Здоровье: материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26-28 апреля 2023 года. Санкт-Петербург, 2023. С. 596-599.