

**АЛГОРИТМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЙ К РАБОТЕ В СТУДЕНЧЕСКОМ  
ФИТНЕС-КЛУБЕ**

*доктор педагогических наук, профессор Сайкина Е.Г.,*

*к. п. н., доцент Кузьмина С.В..*

*Российский государственный педагогический университет*

*им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия*

*e-mail: [safidance@ya.ru](mailto:safidance@ya.ru)*

*«Исследование выполнено за счет внутреннего  
гранта РГПУ им. А. И. Герцена (проект № 34ВГ)»*

*Аннотация.* В статье представлены результаты анкетирования студентов высших учебных заведений, которое проводилось с целью повышения их интереса к занятиям фитнесом и приобщения к работе в студенческом фитнес-клубе на основе самоуправления. Обоснован алгоритм привлечения обучающихся к работе в студенческом фитнес-клубе.

*Ключевые слова:* студенты, алгоритм, привлечение, работа, студенческий фитнес-клуб, эффективность.

**ALGORITHM OF INVOLVING STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS TO WORK IN THE STUDENT'S  
FITNESS CLUB**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor E.G. Saikina,*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Kuzmina S.V.*

*Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg, Russia*

*Abstract.* The article presents the results of questionnaire survey of students of higher educational institutions, which was conducted in order to increase their interest in fitness and involvement in the work in the student fitness club on the basis of self-management. The algorithm of attracting students to work in the student fitness club is substantiated.

*Key words:* students, algorithm, attraction, work, student fitness club, efficiency.

*Введение.* В институте физической культуры и спорта (ИФКиС) РГПУ им. А.И. Герцена уже более 20 лет фитнес как учебная дисциплина входит во все реализуемые направления подготовки бакалавров и магистров. Фитнес изучается в ряде программ различных учебных дисциплин и курсов по выбору. С 2019 года проводится прием студентов на обучение по программам магистратуры (направление «44.04.01 – Педагогическое образование», профили «Менеджмент фитнеса в физкультурном образовании» и «Фитнес технологии в физической культуре»).

Однако для того, чтобы успешно проводить занятия по фитнесу, необходимо не только хорошо знать его содержание, теорию, но и постоянно совершенствоваться в практическом проведении занятий, грамотно владеть методикой обучения, уметь применять индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся, т.е. обладать теоретическими знаниями и практическими умениями, быть методически подготовленным [2].

Практика показывает, что эффективность деятельности будущего специалиста по фитнесу во многом определяется их готовностью к педагогической, оздоровительной деятельности, направленной на повышение компетентности в сфере организации и проведения тренировочного процесса с занимающимися.

Изучение научно-методической литературы и обобщение многолетнего практического опыта в подготовке инструкторов по фитнесу к педагогической деятельности свидетельствует о нерешенных вопросах повышения уровня их индивидуальной подготовленности в сфере организации и проведения тренировочных оздоровительных занятий с разным контингентом занимающихся, что создает необходимость поиска путей и возможностей для решения данной проблемы в условиях вуза [1].

*Методы исследования.* Наше исследование проходило на базе института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена. В ходе исследования использованы методы теоретического анализа, анкетирования (как в традиционной форме, так и с использованием информационных технологий -

google-форм). В опросе приняли участие более 1500 студентов бакалавриата и магистратуры очного и заочного обучения разных направлений подготовки.

*Цель исследования.* Определение вовлеченности студентов в работу фитнес-клуба и степени их заинтересованности в этом. Новизной исследования являлось определение алгоритма пошаговой организации фитнес-клуба в высшем учебном заведении (на примере институте физической культуры и спорта в РГПУ им. А. И. Герцена) и вовлеченность в его работу студентов на основе самоуправления.

*Результаты исследования.* В конце 2023 года было проведено анкетирование 1500 студентов университета им. А.И. Герцена, которое выявило высокую заинтересованность в открытии студенческого фитнес-клуба на основе самоуправления (93%). На вопрос: «С какой целью вы хотели бы принять участие в работе фитнес-клуба?» 53,8% респондентов ответили, что хотят познакомиться с новыми программами, 41,3% опрошенных указали желание закрепить полученные знания на практике, пополнить свой двигательный запас, 75,6% - готовы получать дополнительные знания по методике проведения занятий и приобрести профессиональный опыт в проведении и организации занятий в фитнес- клубе.

В рамках открытия студенческого фитнес-клуба был **разработан пошаговый алгоритм вовлечения студентов** в организацию работы фитнес-клуба на базе института физической культуры и спорта в РГПУ им. А.И. Герцена. Одним из **первых шагов** при создании фитнес- клуба является поиск лидеров, установление контакта с ними, формирование интереса к профессиональной деятельности в целом и желание быть во главе клуба. Очевидно, что если в институте есть студенческие лидеры, которые уже где-то работают и могут возглавить работу в фитнес-клубе, то и у других студентов появиться желание «попробовать себя в качестве инструктора» и студенческое сообщество будет существовать. Но в масштабах только института нельзя решить проблему оздоровления студентов других факультетов, рассчитывая только на десяток одиночек. В связи с этим, необходим **второй шаг** - это создание актива фитнес-

клуба из привлеченных студентов, проявивших себя на первом этапе и, конечно, поддержка преподавателей, их участие в мероприятиях фитнес-клуба. Суть этапа состоит в том, чтобы начать готовить студентов к профессии инструктора по фитнесу, то есть они должны пройти курс обучения по подготовке проведения оздоровительных занятий по определенной программе. Для этого преподаватели организуют работу на курсах повышения квалификации, где студенты старших курсов и магистранты могут пройти обучение и получают документ о прохождении обучения. С этой целью для студентов были разработаны программы обучения («Инструктор групповых программ по фитнесу» и («Инструктор программ по детскому фитнесу» и др.) После обучения магистранты уже способны самостоятельно проводить занятия, давать мастер-классы по определенным направлениям фитнеса. Далее начинает работать фактор подражания. Для получения новой информации и желания попробовать себя в качестве инструктора по фитнесу за лидерами начинают следовать другие студенты и здесь начинают открываться новые возможности для *третьего шага*, т.е. вовлечения их в деятельность фитнес-клуба. Можно отправлять лидеров и новичков вместе на проведение различных мероприятий по фитнесу в другие вузы или на другие факультеты университета, тем самым привлекая других студентов к занятиям в фитнес-клубе. На этом этапе появляется возможность объединить лидеров и новичков, таким образом постепенно организовываются микро-коллективы по разным направлениям работы фитнес-клуба.

Студенты-«лидеры» начинают получать опыт «руководства» и через год они уже уверенно и успешно проводят занятия и мероприятия в фитнес-клубе. Они готовы работать со студентами младших курсов. На *четвертом шаге* начинают запускаться механизмы «передачи опыта» (своих достижений) следующим поколениям. Ряд ведущих студентов проводят консультации, мастер-классы либо у младших курсов, либо у студентов других факультетов. Фактически в институте удается *активизировать саморазвивающийся, самоподдерживающийся механизм* включения студентов в данную сферу деятельности, в новые круги общения. Далее (*пятый шаг*) уже можно ставить

перед студентами более сложные профессиональные задачи, связанные с разработкой новых и, в частности, собственных фитнес-программ, проектированием различных мероприятий в фитнес-клубе, написанием методических пособий, работой с другим контингентом занимающихся (например, занятия с преподавателями) и др.

Научить студентов видеть перспективу, уметь проектировать, творчески и методически грамотно проводить занятия по фитнесу, дать возможность на практике приобрести уверенность в своих силах, повысить свой профессиональный уровень, приобрести сторонников и единомышленников - все это возможно при реализации предложенного пошагового алгоритма привлечения студентов к профессиональной деятельности. Так, в феврале 2024 года в ИФКиС был сформирован актив студенческого фитнес-клуба, разработаны и проведены курсы обучения студентов по программам «Инструктор групповых программ по фитнесу, а к июню стал наблюдаться значительный рост как количества привлеченных студентов к работе фитнес-клуба, так и количества занимающихся студентов. Активом и членами фитнес-клуба разработаны и проведены различные мероприятия по привлечению студентов к оздоровительным занятиям. Проведен конкурс «Фитнес-ПРОФИ-2024» среди студентов, где были определены лучшие инструкторы по фитнесу, которым предстоит с сентября открыть новый сезон работы студенческого фитнес-клуба своими мастер-классами.

*Вывод.* В заключение следует отметить, что в ходе реализации этапов предложенного алгоритма вовлечения студентов в работу фитнес-клуба следует понимать, что описанный механизм не должен ограничиваться рамками института и поддерживаться лишь отдельными преподавателями. На уровне института должна работать действенная система поддержки и поощрения преподавателей и студентов, организующих мероприятия, способствующие развитию студенческого фитнес-клуба и оздоровлению обучающихся и преподавателей.

### *Список литературы*

1. Сайкина, Е.Г., Смирнова Ю.В. Актуализация профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях в условиях новых образовательных стандартов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 301.

2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Загрядская О.В., Лупанова Е.С. Повышение уровня методической подготовки обучающихся вузов физкультурного профиля в условиях студенческого фитнес-клуба. Теория и практика физической культуры. 2024. № 5. С. 12-14.