

## **ФИТНЕС В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФЕДЕРАЛЬНОГО И РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

© 2016. С.А.Серпер, О.М.Буранок

*Серпер Сергей Александрович, магистрант факультета физической культуры и спорта. E-mail: [serpers@mail.ru](mailto:serpers@mail.ru)  
Буранок Олег Михайлович, доктор педагогических наук, доктор филологических наук, профессор кафедры русской, зарубежной литературы и методики преподавания литературы. E-mail: [olegburanok@yandex.ru](mailto:olegburanok@yandex.ru)*

Самарский государственный социально-педагогический университет

Статья поступила в редакцию 16.02.2016

Реабилитация, восстановление физического и эмоционального здоровья граждан России – важная социальная проблема, т.к. нет ничего более значимого, чем гармоничное развитие и функционирование личности в социуме. Сегодня так складываются обстоятельства на всех уровнях педагогического образования, что необходимо быть здоровым человеком. В огромном комплексе формируемых на факультетах физической культуры и спорта культурно-спортивных компетенций значительное место принадлежит фитнесу и их формированию через фитнес, поэтому в оздоровительно-спортивной политике всех властных структур уделяется внимание не только коллективным видам спортивной деятельности, но необходимости дать каждому нуждающемуся в реабилитации индивидуальную программу восстановления здоровья. Эта задача решается именно через фитнес.

В статье изучается вопрос о специфике федерального и регионального развития фитнеса. Рассмотрены наиболее важные направления и последствия данного процесса. Рассмотрены особенности региональной фитнес-политики, материально-техническая база города и спортивная инфраструктура. Показана важность кадровой политики и подготовки будущих специалистов фитнес-индустрии на примере Сызрани.

*Ключевые слова:* фитнес, культурно-спортивные компетенции, спортивная политика.

Вопросы, связанные с изучением фитнеса в России, сформировались как научная проблема сравнительно недавно. Диссертационные исследования, посвященные различным аспектам развития фитнеса, появились с 2009 и практически все затрагивают педагогическую сторону данной темы. Большая часть диссертаций рассматривают развитие фитнеса либо в условиях вуза (исследования Е.К.Гильфановой [1], О.В.Трофимовой [2], Т.В.Василистовой [3]), либо школы (работы Е.Г.Сайкиной [4], Н.В.Егоровой [5]). Такая специфика диссертационных исследований далеко не случайна и обусловлена, согласно выводам Д.И.Дегтярева и Е.В.Турчина, возрастной характеристикой потребителей фитнес-услуг (до 29 лет) [6]. Такая общероссийская тенденция находит отражение и в городском округе Сызрань, где основная возрастная группа, занимающихся или интересующихся фитнесом 18 – 28 лет. Это объясняется не только общими тенденциями развития отрасли, но и медицинскими и педагогическими факторами.

Вышеперечисленные исследования доказывают, что усложнившаяся учебная нагрузка вузов, требующая постоянных аудиторных и самостоятельных занятий, совмещение учёбы с рабо-

той, которая всё чаще подразумевает работу за компьютером, формы досуга, так же в последние годы всё более связанные с информационными технологиями и социальными сетями, – всё это переориентирует образ жизни учащихся на малоподвижный. В современной России данные тенденции в поствузовской жизни только усиливаются, т.к. стремление к развитию профессиональных навыков, карьеризм, свойственный молодым специалистам, вынуждают еще больше снизить внимание к физической подготовке. Последствия данных факторов оказываются самыми серьезными уже не только для учащегося и работника, но и для работодателя.

Занятия физкультурой в вузе лишь отчасти решают эту проблему, т.к. объем часов, выделяемый на данную дисциплину на непрофессиональных профилях подготовки оказывается чрезвычайно малым. И часто, согласно исследованиям Л.В.Морозовой и Л.А.Кирияновой, наблюдается низкая заинтересованность и посещаемость занятий физкультуры в вузе [7]. А молодых специалистов вузовская физкультура не охватывает совсем. Следовательно, в решении проблем с ликвидацией малоподвижного образа жизни и развитию физической культуры фитнес

приобретает важное, даже ключевое значение. Тем более, что занятия фитнесом способны охватить наиболее активную, работоспособную часть российского общества и сделать регулярные занятия спортом фактором, повышающим учебную и рабочую эффективность.

Однако, существует ряд сложных вопросов, связанных с формированием физической культуры учащихся и молодых специалистов по средству фитнеса. Во-первых, чрезвычайно большой разрыв между предложениями фитнес-рынка в столицах и крупных городах по сравнению с регионами [8]. Во-вторых, отставание уровня российского фитнеса (как в теоретическом, так и в материально-техническом плане) от стран Европы, США и Азии. В-третьих, значительный выбор фитнес-программ и методик, в которых новичок может легко «потеряться». В-четвертых, кадровый потенциал фитнес-клубов.

Первая проблема особенно остро стоит в российских регионах и связана она, прежде всего, с вопросами развития инфраструктуры. Совершенствование региональной инфраструктуры сферы фитнеса связано с двумя процессами: во-первых, создание помещений, подходящих по техническим параметрам для занятий; во-вторых, развитием производства спортивного инвентаря, тренажеров и экипировки. И эффективная реализация данных двух процессов практически полностью зависит от инвестиций и финансирования как частных, так и государственных. На территории Сызрани действует 8 фитнес-клубов и физкультурно-оздоровительных центров, что, учитывая население города в 175 тыс. человек, является более низким средним показателем, чем в других городах с аналогичным населением: Норильск (176 тыс. человек) – 12 фитнес-клубов; Новочеркасск (173 тыс. человек) – 18 фитнес-клубов.

Проблема выбора оптимальной методики занятий (как и в целом, комплекс предложений фитнес-индустрии) тоже имеет свою региональную специфику. Традиционно основополагающими элементами фитнеса являются аэробика, степ-аэробика, бодибилдинг и йога, а также аквааэробика и оздоровительное плавание. Эти направления являются базовыми для российского фитнеса [9]. В Сызрани к данным направлениям добавляются такие предложения фитнес-клубов как «Боевые искусства» и «Танцевальное направление». Большие перспективы имеют новые направления, активно внедряемые в российскую оздоровительную и спорт-индустрию.

Это, прежде всего, пилатес (система тренировок без ударной нагрузки, направленная на укрепление мышечных групп в определённой тре-

нером последовательности) [10]; аэробика для молодых родителей; памп-аэробика; TRX (программа упражнений при помощи функциональных петель, которые и называются TRX; кроме физической силы способствует развитию координацию движений) и многие другие [11]. Разнообразие форм и программ показывает, что фитнес в России – активно развивающаяся сфера как в плане спроса, так и в плане предложений и еще большие перспективы развития может дать изучение данной отрасли стран Запада и Азии.

Одной из самых сложных является кадровая проблема, особенно для российских регионов. В современных условиях очевидна важность направленности профессионального образования в области физической культуры и спорта на сферу фитнеса. Однако в настоящей системе среднего профессионального и высшего образования далеко не всегда имеются курсы и программы, отвечающие за формирование компетенций будущих специалистов, способных работать в сфере фитнеса [12].

Принципиальную роль в решении кадровой проблемы играет реализация в ходе учебного процесса вузов дополнительных образовательных программ по физкультуре, позволяющих сформировать у будущих специалистов необходимые профессиональные компетенции, которые позволят реализоваться им в современных условиях развития российской сферы фитнеса. И формирование данных профессиональных компетенций будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимо вести в области контекстного обучения при учёте компетентностного подхода к образовательному процессу, а сделать это без увеличения часов, самостоятельной работы и практических занятий – крайне сложно [13].

Выполненные исследования показывают, что программы образования специалистов для сферы фитнеса требуют сочетания нескольких факторов [14].

Во-первых, будущему специалисту нужен набор базовых знаний и компетенций по основам физического воспитания и спортивной подготовки, медицины, анатомии, физиологии, педагогики, социологии [15]. Так же необходимы знания в области психологии, как общей, так и возрастной [16].

Во-вторых, оптимальным является возможность проходить обучение и по долгосрочным программам, рассчитанным более чем 72 часа, и по системе ускоренного обучения или системам переподготовки и повышения квалификации (до 36 часов), которые могут быть востребованы для

фитнес-инструкторов, имеющих базовую подготовку в сфере спорта и физкультуры [17].

В-третьих, наличие программ для формирования специалистов фитнес-индустрии как уровня бакалавриата, так и магистратуры, чтобы повысить эффективность развития отрасли в целом [18].

Таким образом, эффективное развитие фитнеса в России связано, прежде всего, с решением проблем регионального развития, формирова-

ния надёжной и комплексной системы подготовки будущих специалистов фитнес-индустрии, а также привлечении инвестиций и финансирования. Достижение подобных условий невозможно без сочетания усилий федеральной и региональной власти, государства и частных предпринимателей, коммерческих и общественных организаций, направляющих свою деятельность на улучшение физического состояния и здоровья населения.

- 1 Гильфанова, Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гильфанова Елена Каусаровна. Улан-Удэ, 2011. 199 с.
- 2 Трофимова, О.В. Совершенствование физического воспитания студентов вузов на основе углублённого изучения фитнес-аэробики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Трофимова Ольга Витальевна. Чебоксары, 2010. 194 с.
- 3 Василистова, Т.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Василистова Татьяна Викторовна. Тула, 2011. 197 с.
- 4 Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна. СПб., 2009. 560 с.
- 5 Егорова, Н.В. Фитнес для занятий младших школьников в системе дополнительного образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Егорова Надежда Вячеславовна. Великие Луки, 2012. 183 с.
- 6 Дегтярева, Д.И. Турчина, Е.В. Современные фитнес-программы // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 3. С. 91.
- 7 Морозова, Л.В., Кирьянова Л.А. Фитнес как средство формирования у студентов моделей гендерного поведения и здорового образа жизни // Управленческое консультирование. 2013. № 6. С. 128-129.
- 8 Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 6. С. 31.
- 9 Ериков, В.М. Пунякин А.К., Левин П.В. Фитнес в системе физической культуры // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. 2013. № 3. С. 211.
- 10 Буркова, О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекции телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, Буркова Ольга Владимировна. М., 2008. С. 4.
- 11 Ериков, В.М. Пунякин А.К., Левин П.В. Характеристика фитнес-индустрии в России и основных направлений современного фитнеса .... С. 212-214.
- 12 Волков, К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Волков Константин Дмитриевич. – М., 2009. – С. 3.
- 13 Чесноков, А.В. Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. С. 18-21; Балашова, В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография. М., Физкультура и спорт, 2008. С. 10-12.
- 14 Никитушкина, Н.Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах Москвы // Теория и практика физической культуры. 2004. № 6. С. 9-11.
- 15 Слепова, Л.Н. Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 5. С. 125-130; Уколова, И.В. Социологические аспекты фитнес движения в России // Вестник Волжского университета. 2009. № 3. С. 109.
- 16 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. М., АСТ, 2000. С. 6.
- 17 Бесташивили, Т.Г. Разумный фитнес: книга руководителя. СПб.: Нестор, 2011. С. 12.
- 18 Традиции и инновации российского высшего образования в сфере физической культуры: опыт транскультурного ориентирования / под ред. Е.В.Утишевой, Н.Г.Закревской. СПб.: Физкультура и спорт, 2011. С. 38.

---

**FITNESS IN RUSSIA: PROBLEMS AND PROSPECTS FEDERAL  
AND REGIONAL DEVELOPMENT**

© 2016 S.A.Serper, O.M.Buranok

*Sergey Aleksandrovich Serper, graduate student of the department of sports culture and sports. E-mail: [serpers@mail.ru](mailto:serpers@mail.ru)  
Oleg Mikhailovich Buranok, Doctor of Philology, Doctor of Pedagogy, Professor, Head of Department of Russian and Foreign  
Literature and Methods of Teaching Literature. E-mail: [olegburanok@yandex.ru](mailto:olegburanok@yandex.ru)*

Samara State University of Social sciences and Education

Rehabilitation, restoration of physical and emotional health of citizens of Russia – an important social problem since there is nothing more significant, than harmonious development and functioning of the personality in society. Today so there are circumstances at all levels of pedagogical education that it is necessary to be the healthy person. In a huge complex of the cultural and sports competences formed at faculties of physical culture and sport the important place belongs to fitness and their formation through fitness therefore in improving and sports policy of all power structures the attention is paid not only to collective types of sports activity, but need to give to each person in need in rehabilitation the individual program of restoration of health. This problem is solved through fitness.

This article examines the question of the specificity of the federal and regional development of fitness. Considered the most important trends and implications of this process. The features of the regional policy of fitness, material and technical base of the city and the sports infrastructure. The importance of human resources policy and training of future professionals in the fitness industry Syzran example.

One of the most difficult is the personnel problem, especially for the Russian regions. In modern conditions importance of an orientation of professional education in the field of physical culture and sport on the sphere of fitness is obvious. However in the real system of secondary professional and higher education there aren't always courses and programs which are responsible for formation of competences of future experts capable to work in the sphere of fitness

*Conclusion:* Effective development of fitness in Russia is connected, first of all, with the solution of problems of regional development, formation of reliable and complex system of training of future experts ФИТ - боре - the industries, and also attraction of investments and financings. Achievement of similar conditions is impossible without combination of efforts of the federal and regional authority, the state and private businessmen, commercial and public organizations directing the activity to improvement of a physical state and health of the population.

*Keywords:* fitness, cultural and sports competence, athletic policies.

- 1 Gilfanova, E.K. Ozdorovitel'naya fitnes-yoga v fizicheskom vospitanii studentov spetsialnykh meditsinskih grupp vuzov (Health and fitness yoga in physical training of students of special medical groups of high schools), dis. ... kand. ped. nauk, 13.00.04, Gilfanova Elena Kausarovna. Ulan-Ude, 2011, 199 p.
- 2 Trofimova, O.V. Sovershenstvovanie fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov na osnove uglublyonnogo izucheniya fitnes-aerobiki (Improving physical training of students of high schools on the basis of in-depth study of aerobic fitness), dis. ... kand. ped. nauk, 13.00.04, Trofimova Olga Vitalevna. Cheboksaryi, 2010, 194 p.
- 3 Vasilistova, T.V. Proektirovanie fitnes-tehnologiy v fizicheskom vospitanii studentok vuza, prozhivayuschih v usloviyah severnykh regionov (Designing a fitness technology in physical education of high school students living in the northern regions), dis. ... kand. ped. nauk, 13.00.04, Vasilistova Tatyana Viktorovna. Tula, 2011. 197 p.
- 4 Saykina, E.G. Fitnes v sisteme doshkolnogo i shkolnogo fizkulturnogo obrazovaniya (Fitness in the pre-school and school sports education), dis. ... d-ra ped. nauk, 13.00.04, Saykina Elena Gavrilovna. SPb., 2009, 560 p.
- 5 Egorova, N.V. Fitnes dlya zanyatiy mladshih shkolnits v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniya ( Fitness for Occupation junior schoolgirls in additional education system ), dis. ... kand. ped. nauk, 13.00.04, Egorova Nadezhda Vyacheslavovna. Velikie Luki, 2012, 183 p.
- 6 Degtyareva, D.I. Turchina, E.V. Sovremennyye fitnes-programmy (Modern fitness program). *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*, 2015, no. 3, p. 91.
- 7 Morozova, L.V., Kiryanova L.A. Fitnes kak sredstvo formirovaniya u studentov modeley gendernogo povedeniya i zdorovogo obraza zhizni (Fitness as a means of formation of students' models of gender behavior and healthy lifestyle ). *Upravlencheskoe konsultirovanie*, 2013, no. 6, pp. 128-129.
- 8 Saykina, E.G. Fitnes v sisteme fizicheskoy kulturyi (Fitness in the system of physical culture). *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena*, 2008, no. 6, p. 31.
- 9 Erikov, V.M. Punyakin A.K., Levin P.V. Harakteristika fitnes-industrii v Rossii i osnovnykh napravleniy sovremennogo fitnesa (Fitness in the system of physical culture). *Aktualnyie napravleniya nauchnykh issledovaniy XXI veka: teoriya i praktika*, 2013, no. 3, p. 211.

- 10 Burkova, O.V. Vliyaniye sistemy pilatesa na razvitiye fizicheskikh kachestv, korrektsii teloslozheniya i psihoemotsionalnoe sostoyaniye zhenshin srednego vozrasta (The effect of the system of Pilates on the development of physical qualities , correction of body and psycho-emotional state of middle-aged women), avtoref. dis. ... kand. ped. nauk, 13.00.04, Burkova Olga Vladimirovna. M., 2008, p. 4.
- 11 Erikov, V.M. Punyakin A.K., Levin P.V. Harakteristika fitnes-industrii v Rossii i osnovnykh napravleniy sovremennogo fitnesa (Characteristics of the fitness industry in Russia and the main directions of modern fitness).... pp. 212-214.
- 12 Volkov, K.D. Formirovaniye u buduschikh spetsialistov po fizicheskoy kulture i sportu spetsialnykh professionalnykh kompetentsiy dlya raboty v ozdorovitel'nom fitnese (Formation at the future experts in physical training and sports specific professional competencies to work in the health and fitness), avtoref. dis. ... kand. ped. nauk, 13.00.08, Volkov Konstantin Dmitrievich. M., 2009, p. 3.
- 13 Chesnokov, A.V. Formirovaniye professionalnykh kachestv pedagoga po fizicheskoy kulture (Formation of professional qualities of the teacher of physical culture). *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*, 2001, no. 10, pp. 18-21; Balashova, V.F. Kompetentnost spetsialista po adaptivnoy fizicheskoy kulture (Competence specialist in adaptive physical education): monografiya. M., Fizkultura i sport, 2008, pp. 10-12.
- 14 Nikitushkina, N.N. Zadachi podgotovki trenerskikh kadrov dlya raboty v sportivno-ozdorovitel'nykh i fitnes-tsentrakh Moskvyi (Tasks preparation coaching staff to work in health clubs and fitness centers in Moscow). *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*, 2004, no. 6, pp. 9-11.
- 15 Slepova, L.N. Hairova T.N., Dizhonova L.B. Gendernyy podhod k fizicheskomu vospitaniyu studentov (A gender approach to physical education students). *Sovremennyye naukoemkie tehnologii*, 2010, no. 5, pp. 125-130; Ukolova, I.V. Sotsiologicheskie aspekty fitnes dvizheniya v Rossii (Sociological aspects of the fitness movement in Russia). *Vestnik Volzhskogo universiteta*, 2009, no. 3, p. 109.
- 16 Ilin, E.P. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya (Psychology of physical education). M., AST, 2000, p. 6.
- 17 Bestavishvili, T.G. Razumnyy fitnes: kniga rukovoditelya (Reasonable fitness : book manager). SPb., Nestor, 2011, p. 12.
- 18 Traditsii i innovatsii rossiyskogo vysshego obrazovaniya v sfere fizicheskoy kulturyi: opyt transkulturnogo orientirovaniya (Tradition and innovation of Russian higher education in physical education : the experience of transcultural orientation) pod red. E.V.Utishevoy, N.G.Zakrevskoy. SPb., Fizkultura i sport, 2011, p. 38.