

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИТНЕСА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сайкина Е.Г.<sup>1</sup>, Смирнова Ю.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена», Санкт-Петербург, e-mail: safidance@ya.ru;

<sup>2</sup>ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина», Санкт-Петербург, e-mail: yul197252@ya.ru

---

В статье представлены результаты многолетнего исследования, посвященного обоснованию роли и места фитнеса в отечественной физической культуре. Рассматриваются концептуальные основы фитнеса, определяются детерминанты его внедрения в теорию и практику физической культуры. Сформулировано определение фитнеса на макро- и микроуровнях. Сделаны попытки рассмотреть фитнес как социально-культурный феномен XX века, как инновацию в физической культуре, как современную форму массовой оздоровительной физической культуры. Выделен ряд важных социокультурных проблем, решению которых он способствует в современном обществе. Определены взаимосвязи фитнеса с видами физической культуры – физкультурным образованием, физкультурной реабилитацией, физкультурной рекреацией и спортом. С позиций системного подхода фитнес рассмотрен как система, являющаяся в свою очередь подсистемой физической культуры. Обосновано его место в теории и практике физической культуры, определена стратегическая роль в оздоровлении населения России и модернизации физкультурного образования подрастающего поколения, показаны перспективы развития фитнеса как научной дисциплины, нового направления в теории и практике физической культуры и спорта. Определены позитивные тенденции развития фитнеса в нашей стране и его дальнейшие перспективы в современных условиях.

---

Ключевые слова: фитнес, социально-культурное явление, инновация, фитнес-технологии, оздоровление, физическая культура, перспективы, научное направление.

## CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF FITNESS IN THE THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE

Saikina E.G.<sup>1</sup>, Smirnova Y.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen, St. Petersburg, e-mail: safidance@ya.ru;

<sup>2</sup>Leningrad State University named after. A.S. Pushkin, St. Petersburg, e-mail: yul197252@ya.ru

---

The article presents the results of many years of research devoted to the study of the role and place of fitness in the national physical culture. The conceptual foundations of fitness are considered, the determinants of its implementation in the theory and practice of physical culture are determined. The definition of fitness at macro- and micro-levels is formulated. Attempts are made to consider fitness as a socio-cultural phenomenon of the twentieth century, as an innovation in physical culture, as a modern form of mass health physical culture. A number of important socio-cultural problems, the solution of which it contributes to the modern society. Intercommunications of fitness physical education – physical education, physical rehabilitation, physical, recreation and sports. From the standpoint of a systematic approach fitness is considered as a system, which in its turn is a subsystem of physical culture. Its place in the theory and practice of physical culture is proved, the strategic role in improvement of the population of Russia and modernization of physical education of younger generation is defined, prospects of development of fitness as a scientific discipline, the new direction in the theory and practice of physical culture and sport are shown. Positive tendencies of development of fitness in our country and its further prospects in modern conditions are defined.

---

Keywords: fitness, social and cultural phenomenon, innovation, fitness technologies, health improvement, physical culture, prospects, scientific direction.

На современном этапе развития российского общества многие значимые общественно-политические, социокультурные, финансово-экономические факторы претерпевают существенные изменения, что отражается в значительной степени и на отрасли физической культуры. В современном мире все большее значение приобретает глобальный

характер обмена культурной и научной информацией, диффузия знаний в разных областях науки и практики. Фитнес, как относительно новое явление, подчиняется указанной логике, отражая взаимопроникновение идей, пришедших из-за рубежа, и российских достижений в сфере оздоровительной физической культуры. Следует отметить его высокие адаптационные возможности и готовность к модернизации в соответствии с происходящими быстро меняющимися социокультурными условиями. Фитнес объединяет подтвердившие свою эффективность инновационные оздоровительные технологии и методики с многовековыми традициями оздоровления средствами физической культуры как зарубежного, так и национального наследия, при этом преобразовывая их, облачая в современные, модные сегодня контуры и, бесспорно, на имеющихся ресурсах стабильно создавая принципиально инновационные продукты. При этом следует отметить, что если широкое внедрение фитнеса в практику отечественной физической культуры носит триумфальный характер, то его интеграция в теорию проходит весьма сложный путь.

Указанное обусловило цель исследования – определить концептуальные основы фитнеса и его роль и место в теории и практике физической культуры.

**Материалы и методы исследования.** Представлены данные многолетнего исследования, посвященного изучению и обоснованию фитнеса как научного направления и социокультурного явления. В качестве методов исследования использован теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогических наблюдений, ретроспективный анализ, прогнозирование и пролонгированные эмпирические исследования в образовательных учреждениях различного вида и типа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Фитнес как международное явление решает одну из глобальных задач в современном обществе - содействие оздоровлению человечества. Вместе с тем идеология фитнеса, будучи продуктом мышления представителей разных стран и национальностей, рефлексировала также идеи объединения человечества, общности людей всех рас и народностей, согласия с миром, отражая этим современную тенденцию глобализации. Его стремительное развитие, вовлечение в занятия различных социальных и возрастных групп населения, то есть широкая стратификация, послужило фактором распространения в российском обществе указанных идей.

Новое для нашей страны социальное явление требует соответствующих научных подходов с целью его изучения и дальнейшего развития. Возникает необходимость его методологического обоснования, определения теоретических и методологических основ, рассмотрения и обоснования его понятийного аппарата.

Следует отметить, что единого определения фитнеса до сих пор не существует. С английского языка фитнес переводится как «быть в форме», а в русском языке в 90-е годы

слово приобретало разные значения. Среди большого количества существующих, иногда абсурдных, определений фитнеса, в последние годы авторы, наконец, пришли к сути, к единому пониманию, что фитнес - это не показатели физической подготовленности, не просто здоровый образ жизни, не занятия бодибилдингом и не только активный отдых, а это понятие более широкое, фитнес - явление социальное, инновация в нашей отечественной физической культуре, массовый формат современной оздоровительной физической культуры. Фитнес, являясь частью физической культуры, родовым понятием которой является общечеловеческая культура, реализует целый спектр ее ценностей: витальных, эстетических, социальных, политических, культурных. Возможности фитнеса для оздоровления населения России представляют социально-экономическую ценность. Его культурные детерминанты рассматриваются на уровне формирования у занимающихся ценностей здорового образа жизни и культуры не только телесной, коммуникативной, досуга, но и общей культуры.

Сегодня фитнес стал одним из способов достижения оптимального физического и психического состояния, внутренней свободы гармонии. Его идеологической основой является принцип гуманизма и холистический подход в процессе оздоровления человека, повышения и сохранения его физической дееспособности инновационными средствами на основе физических упражнений.

Среди факторов, определяющих подход к рассмотрению фитнеса как социокультурного явления, можно выделить ряд важных проблем, решению которых он способствует в современном обществе. К ним относятся: социализация людей, занимающихся фитнесом, создание широких возможностей для самопознания, самоидентификации и самоактуализации личности; содействие появлению новых культурных форм через творческую активность людей в сфере фитнеса; приобщение людей к культурным ценностям разных стран и народов в процессе занятий фитнесом; развитие отрасли фитнес-индустрии и сети платных фитнес-услуг на базе государственных учреждений различных типов; создание предпосылок для развития фитнеса как сферы научных исследований; выявление оснований для внедрения фитнеса в систему подготовки физкультурных кадров.

Социокультурные функции фитнеса реализуются путём преобразования человеческих ресурсов, элементов культуры, общества, трансформируя их средствами фитнес-технологий в соответствующие общественному запросу психофизические кондиции человека.

Если рассматривать фитнес как инновацию в физической культуре, то он представляет собой совокупность инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, их передовых технологий, средств, методов, форм и современного

оборудования, разработанных на основе традиционных отечественных и зарубежных видов оздоровительной физической культуры. Его базовой основой являются систематические, добровольные занятия физическими упражнениями, согласованные с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека с целью оздоровления, повышения и сохранения физической дееспособности, способствующие улучшению качества жизни и эффективности профессиональной деятельности [1].

Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья. Появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в России связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы и, прежде всего, с возникновением и ростом фитнес-индустрии, где создаются новые направления фитнеса и различные фитнес-технологии, имеющие свою специфику [2; 3].

Фитнес способствует появлению новых видов спорта (спортивная аэробика, аэрофитнес, степ-аэробика, фитнес-аэробика, силовой фитнес и др.), программ, технологий, методик и др. В нём используются инновационные средства, формы, методы организации, новый инвентарь, оборудование. В физическую культуру фитнес вносит новые понятия, термины (фитнес-клуб, фитнес-менеджер, фитнес-программа и др.), тем самым обновляя понятийный аппарат. Именно в фитнес-индустрии появляются новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности, не существовавшие в истории ранее (фитбол-аэробика, слайд-аэробика, терра-аэробика, слайд-аэробика, кроссфит и др.), разрабатываются новые виды педагогического контроля за физическим состоянием (диагностика, тесты).

Проведённые многолетние исследования позволили определить место фитнеса в системе физической культуры и выявить связи с ее видами.

Чтобы определить место фитнеса в физической культуре и целесообразность дополнения уже существующей традиционной классификации видов физической культуры новым видом, следует рассмотреть логику классифицирования и возможность поставить фитнес в один ряд с физкультурным образованием, физкультурной рекреацией, физкультурной реабилитацией и спортом (спортизацией).

Как известно, классификация чего-либо зависит от того, какой классификационный признак положен в ее основу. В связи с тем что, как правило, объекты обладают не одним, а несколькими характерными признаками, они могут быть представлены в разных классификациях. Таким образом, классификации, предполагающие разделение занятий физическими упражнениями, могут быть различными (по приоритетным задачам, по формам организации занятий, по степени добровольности участия в занятиях, по видам учреждений, по возрасту занимающихся и т.п.).

По нашему мнению, для понимания сути фитнеса целесообразно использовать признак приоритетной задачи, решаемой в процессе занятий физическими упражнениями, так как в физической культуре именно этот признак является одним из главных при выделении ее видов. В каждом виде физической культуры в той или иной степени могут решаться задачи других видов, однако приоритетной является одна, и именно в соответствии с ней и классифицируется этот вид.

Таким образом, в различных видах физической культуры решаются следующие задачи: в физкультурном образовании - обеспечение базового и профессионального уровня физической дееспособности, подготовка человека к выполнению социальных обязанностей; в физкультурной рекреации - отдых, восстановление оптимального функционального состояния; в физкультурной реабилитации - восстановление временно утраченных функций после заболеваний и травм; в спорте - достижение максимального результата двигательной деятельности.

С момента возникновения основной миссией фитнеса было привлечение тех, кто был исключён из сферы систематических физкультурных занятий. Это, в первую очередь, взрослые люди, которые в силу своего возраста и профессиональной деятельности уже вышли из образовательных учреждений (где занятия физическими упражнениями являются обязательными), они не были спортсменами, и им не требовалось использование физических упражнений с целью реабилитации. И в отличие от рекреационных занятий, где они могут заниматься для получения удовольствия, восстановления сил и переключения внимания с одной деятельности на другую, занятия фитнесом решают совершенно другую задачу, которая целенаправленно не решается в других видах физической культуры. Это прежде всего поддержание и повышение уровня физической дееспособности, состояния здоровья, физической и умственной работоспособности и профессионального долголетия. И эту задачу можно решить, только если есть научно обоснованная фитнес-программа, разработанная система оздоровительных занятий и профессионал-тренер.

Критерием для выделения вида в физической культуре служит соответствие его конкретному виду человеческой деятельности связанным целенаправленным социальным процессом физического развития людей. Отдельный вид должен обладать специфичностью по отношению к другим видам не только по решаемой задаче, но и по предметному и личному компонентам физической культуры, включающим духовные и материальные ценности [3].

В связи с этим рассмотрим фитнес как один из видов физической культуры. Предметная часть фитнеса – это результат материального и духовного труда, который используется как средство и способ поддержания и повышения уровня физической

дееспособности и здоровья человека, приобщение его к здоровому образу жизни. К материальным ценностям фитнеса относятся: фитнес-клубы, фитнес-центры, отвечающие мировым стандартам, фитнес-студии, тренажёрные залы, современное оборудование, инвентарь, спортивная форма и т.д. Они выступают в качестве средств, обеспечивающих процесс оздоровительной тренировки (оздоровления, воспитания, профилактики), а также различных кворумов, конвенций, фестивалей с целью пропаганды здорового образа жизни. К духовным ценностям относятся: учебные пособия, книги, методические рекомендации, программы, публикации, журналы, правила соревнований и др., в которых раскрывается теория фитнеса, методика проведения занятий, приводятся тесты для определения функционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

Личностная часть фитнеса выступает как результат специально организованных занятий физическими упражнениями, которые обеспечивают необходимый уровень здоровья, продолжительность жизни, высокую работоспособность, а также формируют убеждения о целенаправленной двигательной деятельности для повышения качества жизни и успешности в профессии.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что вид должен реализовываться в определенных учреждениях, иметь документы, регламентирующие процесс деятельности, учреждения профессиональной подготовки, которые должны готовить специалистов для этого вида. Все эти требования полностью выполняются в фитнесе, поэтому вполне обоснованно будет определить фитнес как явление одного порядка с физкультурным образованием, физкультурной рекреацией, физкультурной реабилитацией и спортом (спортизацией). Изменение нашего общества на современном этапе меняет и задачи занятий физическими упражнениями, что отражается на классификации видов физической культуры, поэтому выделение фитнеса как отдельного вида физической культуры нам представляется вполне обоснованным и актуальным (таблица).

### Компоненты видов физической культуры

Виды физической культуры	Задачи	Место проведения	Специалист по данному профилю деятельности	Форма участия	Документы планирования деятельности	Процесс	Технологии
<b>Физкультурное образование</b>	Получение образования в области физической культуры, всестороннее физическое развитие, подготовка к выполнению социальных обязанностей в обществе	Учреждения общего и профессионального образования	Учитель, преподаватель, руководитель физического воспитания	Обязательная	Образовательная программа	Образовательный	Образовательные
<b>Физкультурная рекреация</b>	Снятие эмоционального напряжения, активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда	Дома отдыха, детские оздоровительные лагеря, парки культуры и отдыха и т.п.	Рекреолог, организатор массовых физкультурных мероприятий	Добровольная	План мероприятия, сценарий	Восстановительный	Рекреационные
<b>Физкультурная реабилитация</b>	Восстановление временно утраченных функций после заболеваний и травм	Лечебные учреждения, поликлиники, больницы, санатории, реабилитационные центры	Инструктор (методист) лечебной физкультуры	По назначению	Программа реабилитации	Реабилитационный	Реабилитационные
<b>Спорт</b>	Достижение, получение наивысшего результата в избранном виде спорта	Детско-юношеские спортивные школы, спортивные организации, спортивные клубы и т.п.	Тренер по виду спорта	Добровольная	Документы планирования учебно-тренировочного процесса	Тренировочный	Спортивные
<b>Фитнес</b>	Поддержание и повышение уровня физической дееспособности и здоровья	Фитнес-клубы, фитнес-центры, учреждения дополнительного образования, спортивные клубы на производстве	Инструктор по фитнесу фитнес-менеджер, персональный тренер	Добровольная	Фитнес-программы	Оздоровительно-тренировочный	Фитнес-технологии

В процессе развития фитнеса в России были выявлены изменения не только в количественно-качественных характеристиках фитнеса, но и в философских идеях. На современном этапе развития (с 2000 года) в нём произошла смена механистической парадигмы на холистическую. В результате этого на рубеже XX-XXI вв. в фитнесе стало происходить соединение его физического аспекта с аспектом духовным, реализуемым в новом направлении mind-body fitness – фитнес ума и тела, которое соединяет в себе одновременно физическую и психологическую тренировку. Все это способствовало появлению новых фитнес-программ, основанных на восточно-оздоровительных видах гимнастики (ушу, йоги и др.). Исследование динамики популярности фитнес-программ показало, что в последние годы занятия, относящиеся к этому направлению становятся всё более популярными, уступая лидерство лишь таким традиционно признанным направлениям, как степ-аэробика, танцевальная и классическая аэробика, программы в воде.

Проведённый анализ научно-методической литературы, ретроспективный анализ развития фитнеса, динамики спроса фитнес-программ, опрос специалистов и собственный педагогический опыт в этой сфере позволили определить дальнейшие перспективы развития фитнеса в России. В ходе активного развития и внедрения фитнеса в различные сферы физкультурно-оздоровительной деятельности возникают различные проблемы, которые вносят определенные изменения в ход развития самого фитнеса и фитнес-индустрии в целом. На основании этого мы попытались обозначить тенденции развития фитнеса через существующие проблемы в обществе, экстраполируя их в будущее. Одной из проблем является увеличение количества пожилых людей и увеличение доли работающих пенсионеров, что, несомненно, скажется на появлении и разработке новых фитнес-программ. В связи с этим будет увеличиваться количество программ для пожилых людей. Следует ожидать снижения интенсивности в программах, популярность будет расти у программ холистического направления, разработанных на основе восточных видов оздоровительной гимнастики.

На наш взгляд, возрастет интерес к совместным занятиям в фитнес-клубах, появятся фитнес-программы не только для родителей с детьми, но и для бабушек и внуков. Пролонгированное ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения дает толчок эффективному развитию детского фитнеса не только рекреационной направленности, а разработке и внедрению научно обоснованных, эффективных программ для детей и подростков [4]. Нарушения опорно-двигательного аппарата (по окончании школы более 90% учащихся имеют нарушения осанки), которые негативно сказываются на состоянии здоровья школьников, студенческой молодежи, будут способствовать разработке коррекционных фитнес-программ, направленных на профилактику различных заболеваний. Занятия будут



проходить в малых группах, и, конечно, возрастет интерес к персональным тренировкам и к занятиям в бассейне.

В связи с увеличением травм в последние годы на занятиях в фитнес-клубах вновь обязательным условием станет тестирование занимающихся. Следует отметить, что фитнес-индустрия в нашей стране очень быстро развивалась, и в связи с этим долгое время клубы брали на работу персонал без физкультурного образования, поэтому, чтобы не оказаться в тяжелом финансовом положении, администрация будет нанимать на работу грамотных специалистов. Это значит, что, наконец, инструкторов по фитнесу начнут готовить в высших учебных заведениях по единому государственному стандарту, и предпочтение будет отдаваться специалистам, имеющим знания по реабилитации. На наш взгляд, это связано будет с появлением комплексных программ оздоровления, рекомендованных врачом на основе диагностики клиента. Также можно отметить появление и разработку программ «особый клиент», дальнейшую компьютеризацию программ и использование дистанционных фитнес-программ, повышение комфортности проведения занятий и совершенствование диагностики, а также повышение престижности профессии специалиста по фитнесу.

Определено, что внедрение фитнеса охватывает широкую сферу применения, включающую учреждения разного типа и вида, системы образования, здравоохранения, социального обеспечения, фитнес-индустрию. Фитнес-технологии могут применяться во всех формах физкультурно-оздоровительной работы, например в образовательных учреждениях: на уроках физической культуры разной направленности и его частях, в секциях и кружках, мероприятиях режима дня, физкультурно-массовых оздоровительных мероприятиях, дополнительных платных услугах. Установлено, что внедрение фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников, учащейся молодежи, студентов не только повышает интерес к занятиям физической культурой, улучшает настроение, самочувствие, способствует активному посещению занятий без пропусков, но и содействует целенаправленному развитию двигательных способностей [4; 5]. В то же время занятия с применением фитнес-технологий позволяют охватывать большие группы учащихся, в основном не требуют специально оборудованных помещений, дорогостоящего инвентаря, обеспечивают высокую общую и моторную плотность, дают возможность получать тренировочный оздоровительный эффект.

Современный этап развития фитнеса характеризуется, с одной стороны, возникновением и расширением его различных направлений (силовой фитнес, адаптивный фитнес, водный фитнес, коррекционный фитнес), видов и более 200 фитнес-программ, что, несомненно, создаёт разнообразные возможности его внедрения в физкультурно-

оздоровительную и физкультурно-спортивную, физкультурно-реабилитационную деятельность с самыми разными возрастными и социальными группами. С другой стороны, развиваются и его научно-методологические основы, появляются учебные программы, учебные и учебно-методические пособия, диссертационные исследования, в которых рассматриваются и обосновываются те или иные теоретические аспекты, на что указывают многие авторы [4-6].

Широкое внедрение фитнеса в физическую культуру, его становление как научной дисциплины, разнообразие направлений и их популярность определяют целесообразность подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях по единому государственному стандарту. Необходимо создавать мобильную систему подготовки специалистов, которая могла бы реагировать на изменения рынка образовательных и оздоровительных услуг. Указанное особенно важно в связи с критической ситуацией состояния уровня здоровья, особенно подрастающего поколения России.

Сегодня фитнес является как предметом научного изучения, так и учебной дисциплиной. Следует особо подчеркнуть, что это два самостоятельных, существенно отличающихся понятия. Зачастую студенты их не дифференцируют и смешивают, что вносит досадную путаницу в представление о фитнесе. Необходимо отличать фитнес как предмет научного изучения и собственно – учебную дисциплину, осваиваемую студентами.

Итак, наука в области физической культуры изучает фитнес с позиций исследования её компонентов и их взаимосвязей, определяет механизмы её влияния на организм и психику человека, его физическое и психическое развитие и здоровье от занятий различными направлениями аэробикой, особенности организации и методики проведения занятий. Для этого используются различные методы научного познания, как теоретические, так и эмпирические, немаловажную роль в которых выполняет эксперимент.

Научное познание фитнеса базируется на основных принципах и положениях теории и методики физической культуры, теории оздоровительной тренировки, а также анатомии, физиологии, кинезиологии, биомеханики, гигиены и психологии и др.

Базовой основой принципов фитнеса являются: общие принципы физической культуры, так как фитнес является ее частью; принципы оздоровительной тренировки, так как основой занятий является оздоровительный процесс и методические (дидактические) принципы, так как специалист по фитнесу осуществляет педагогическую деятельность, обучает, развивает и воспитывает занимающихся. Однако фитнес имеет свои руководящие правила (принципы), которые направлены на эффективное решение задач оздоровления занимающихся, повышения их умственной и физической работоспособности (рисунок).

В свою очередь, фитнес как учебная дисциплина входит в различные направления ОП ПОПШ («44.03.01 Физическая культура», «49.03.01 Физкультурное образование», Адаптивная культура) в виде различных учебных программ и курсов по выбору («Теоретические основы фитнеса», «Фитнес–технологии в физической культуре», «Детский фитнес», «Адаптивный фитнес», «Проектирование фитнес-программ», «Психолого-педагогические основы профессиональной деятельности» специалиста по фитнесу и др.).



### *Принципы фитнеса*

Программы призваны содействовать формированию системы фундаментальных инновационных знаний и умений, основополагающих для сформированности компетенций, предусмотренных государственным образовательным стандартом. В то же время они являются важнейшим компонентом целостного развития личности будущего педагога. Целью их является повышение уровня профессионально-педагогической подготовки студентов, формирование общекультурных и профессиональных компетенций, базирующихся на специальных знаниях и овладении системой практических умений и навыков по методике и организации занятий по различным направлениям фитнеса для их эффективного использования в будущей профессии педагога физической культуры и оздоровления населения России.

Сегодня становится очевидным, что развитие фитнеса будет продолжаться, будут возникать новые направления и фитнес-программы. Именно поэтому знания и практические умения в области оздоровительной физической культуры и фитнеса будущего учителя или тренера, педагога дополнительного образования, фитнес-инструктора являются важным условием развития как его профессионального мышления, так и двигательной подготовки, становления в профессии, а значит – профессиональной успешности.

**Заключение.** В настоящее время выявлена выраженная тенденция к дальнейшему успешному развитию фитнеса в нашей стране на данном этапе и его перспективам в будущем, что будет способствовать оздоровлению российских граждан и формированию здорового образа жизни нации.

Развивая данные тенденции и с целью обоснования методологии фитнеса и его популяризации в России, в течение 13 лет в Санкт-Петербурге проводятся Всероссийские и Международные научно-практические конференции по фитнесу в РГПУ им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург). С 2015 года на платформе Российской академии естествознания функционирует электронный научно-методический журнал «Фитнес: теория и практика», где публикуются научные работы авторов из различных городов России для обсуждения проблем и творческих новаций в этой сфере.

На основании сказанного можно констатировать, что появление феномена фитнеса обогащает теорию и методику физической культуры, расширяет и углубляет научные представления о: сущности новых понятий «фитнес» и «фитнес-технология» и др.; возможности формирования фитнес-культуры как занимающихся, так и педагогов, тренеров; внедрении фитнеса в физическую культуру и его роли в модернизации физкультурного образования подрастающего поколения; путях и условиях его развития в России; сущности, структуре и содержании профессиональной деятельности специалиста по фитнесу, путях его профессиональной подготовки и переподготовки.

### Список литературы

1. Сайкина Е.Г. Теоретические основы фитнеса: учебное пособие для студ. учреждений выс. проф. образования. СПб.: Арт-Экспресс, 2017. 164 с.
2. Лутченко Н.Г., Перевозникова Н.И., Иванов В.Г. Игровая фитнес-технология в спортивно-оздоровительной практике образовательного процесса студентов // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сб. научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 16–17 декабря 2016 г.). СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2016. С. 133–137.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: материалы к лекциям и семинарам. Л.: Изд-во ВИФК, 1985. 133 с.
4. Егорова Н.В. Андриянова Е.Ю. Детский фитнес в системе дополнительного образования // Вестник спортивной науки. 2011. № 4. С. 66-69.
5. Федорова О.Н., Чепиков Е.М. Качество физкультурно-оздоровительных занятий в

фитнес-клубах // XIV Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции – СПб.: Изд-во ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2010. Том 5. С. 315-318.

6. Шаравьева А.В., Шутова Т.Н. Коррекция физического состояния женщин разного возраста средствами аквафитнеса // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. С. 130-133.