

УДК 796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7462697>*Шорохова Л.Б., Чуприянов А.Ю.**канд. пед. наук**Чайковская государственная академия физической культуры и спорта  
г. Чайковский, Россия*

### РАЗРАБОТКА ФИТНЕС-ПРОЕКТА «АРТ-ФИТНЕС»

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по разработке фитнес-проекта «АРТ-фитнес». Представлен план мероприятий по реализации проекта, сроки их выполнения и ожидаемые результаты. Дана оценка эффективности проекта, после его реализации.

**Ключевые слова:** фитнес-проект; избыточный вес; здоровье современного человека

*Shorokhova L.B., Chupriyanov A.Yu.**Ph.D.**Tchaikovsky State Physical Education and Sports Academy  
Tchaikovsky, Russia*

### DEVELOPMENT OF THE “ART-FITNESS” FITNESS PROJECT

**Abstract.** The article presents the results of a study on the development of the fitness project “ART Fitness”. The action plan for the implementation of the project, the deadlines for their implementation and the expected results are presented. An assessment of the effectiveness of the project after its implementation is given.

**Keywords:** fitness project; overweight; modern human health

В последнее время, большая часть населения страны, весьма озабочена проблемой формирования и поддержания физической формы. К тому же, уровень здоровья людей катастрофически снижается, среди причин, такого положения дел, можно выделить: гиподинамию, вредные привычки и другое.

По данным информационного портала РБК на 2020 год, избыточным весом страдают 46,7% мужчин и 35,6% женщин. Ожирение наблюдается у 19% и 27,6% мужчин и женщин соответственно, об этом сообщила глава Роспотребнадзора Анна Попова portalу «Здоровое питание» (<https://clck.ru/eSA7S>). Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола.

Анализ изученных материалов, опыта других исследователей по данной проблеме, дает основание полагать, что частично решить все эти вопросы и проблемы можно путём организации занятий фитнесом, непосредственно в залах и с инструктором [2].

Было выявлено, что, фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного образования, способствующие оздоровлению, повышению дееспособности и качества жизни [3, с. 6].

Фитнес технологии – совокупность научных способов, шагов, приёмов, образующих определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом для достижения поставленной цели, с использованием инновационных средств фитнеса [1].

С точки зрения знаменитых российских фитнес тренеров Дениса Семенихина, Дениса Борисова, Дмитрия Яшанькина, групповые занятия в фитнес клубе для похудения – лучший выбор для тех, кто только начинает свой путь к красоте и здоровью.

Важной составляющей при организации физкультурно-оздоровительных услуг населению, является современная, отвечающая мировым стандартам материально-техническая база, а также грамотно построенный план мероприятий под руководством высококвалифицированного специалиста, способного взять на себя всё руководство проектом и в полной мере осознать ответственность и серьёзность данной задумки.

Был разработан проект плана мероприятий представленный в таблице, который рассчитан на десять недель.

Таблица

План мероприятий фитнес – проекта «АРТ-фитнес»

№	Наименование мероприятия	Ожидаемые результаты	Срок выполнения
1 этап			
1	Знакомство с участниками проекта, проведение мотивационной беседы (с участием психолога проекта), консультация спортивного врача (по проведенным исследованиям). Всего: 3 занятия (по 60 мин.): общее знакомство (деление на группы, план мероприятий), психологический тренинг, консультация со спортивным врачом. Контрольное взвешивание.	формирование 2 групп с учетом пола и возраста	1 неделя
2	Проведение семинаров на темы (проводят диетологи и фитнес-тренера проекта): 1. «Здоровое питание. Белки, жиры, углеводы». 2. «Правильное приготовление пищи». 3. «Правильный режим дня. Его влияние на тренировочный процесс и процесс жиросжигания». 4. «Виды тренировок и их влияние на организм». Будет Всего: 4 занятия (по 60-90 мин.)	получение необходимой теоретической информации участниками проекта	2 неделя
2 этап			
3	Начало тренировочного процесса, каждая команда тренируется под наблюдением своего тренера, в конце недели измерение веса участников. Будет проведено 3 занятия (по 60-90 мин.)	Формирование мотивации участников	3 неделя
4	Осуществление тренировочного процесса, в конце недели измерение антропометрических данных участников и контрольное взвешивание. Будет проведено 3 занятия (по 60-90 мин.)	Промежуточные положительные результаты участников в командах	4 неделя
5	Осуществление тренировочного процесса, в конце недели проведение соревнований между командами. Будет проведено 4 занятия (по 60-90 мин.) – последнее – игровые эстафетные соревнования, консультация спортивного врача	Промежуточные командные результаты	5 неделя

6	Осуществление тренировочного процесса, в конце недели измерение веса тела. Будет проведено 3 занятия (по 60-90 мин.)	Промежуточные положительные результаты участников в командах	6 неделя
7	Осуществление тренировочного процесса, подведение итогов 2 этапа. Контрольное взвешивание. Будет проведено 3 занятия (по 60-90 мин.)	Определение команды-победителя	7 неделя
3 этап			
8	Осуществление тренировочного процесса, в конце недели измерение веса тела. Будет проведено 3 занятия (по 60-90 мин.)	Промежуточные командные результаты	8 неделя
9	Осуществление тренировочного процесса, в конце недели измерение веса тела. Будет проведено 3 занятия (по 60-90 мин.)	Промежуточные командные результаты	9 неделя
10	Тренировочный процесс, измерение антропометрических данных и контрольное взвешивание участников, в конце недели проведение заключительных соревнований между командами, подведение итогов проекта, вручение призов победителям и участникам проекта «АРТ-фитнес». Рефлексия (проводит психолог проекта). Будет проведено 5 занятий (по 60-90 мин.): 2 тренировки, соревнования между командами, итоговое мероприятие проекта	Определение команды-победителя, подведение итогов проведения фитнес проекта «АРТ-фитнес»	10 неделя

В результате реализации предложенного проекта, можем предположить, что он позволит приобщить население к здоровому образу жизни. Занимающиеся фитнесом улучшат свое здоровье, получат мотивацию к систематическим занятиям, они также приобретут положительные эмоции, новые знакомства и поймут, что собственное здоровье и внешний вид зависит не только от инструктора, но и от них самих.

Таким образом сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что организация и реализация подобного рода проектов очень энергозатратна в физическом и психическом плане, требует много времени, большого «багажа» знаний.

2. План мероприятий по разработке фитнес-проекта «АРТ-фитнес» будет состоять из трёх этапов.

Первый этап будет включать знакомство с участниками проекта, деление их на команды, проведение семинаров о правильном питании, тренировках и режиме дня. Первичная консультация у спортивного врача, психолога и др.

На втором этапе планируется проведение тренировочного процесса, промежуточный мониторинг процесса похудения, проведение конкурсных соревнований между командами.

Третий этап включает проведение тренировочного процесса, заключительный мониторинг похудения, конкурсные соревнования между командами, подведение итогов проекта, объявление победителей.

3. По оценке эффективности фитнес-проекта «АРТ-фитнес» можно сказать следующее:

– проект имеет большую социальную значимость, так как приобщает людей к активному отдыху;

– оздоровительный эффект проявится в том, что люди будут хорошо себя чувствовать, реже болеть, повысится их трудоспособность, реже будут ходить на больничные;

– также он позволит создать новые рабочие места и будет приносить стабильный доход.

Таким образом, при реализации фитнес-проекта «АРТ-фитнес» по заданному сценарию, он будет не только рентабелен, но и обеспечит организаторов дополнительным доходом, а участникам проекта – даст почувствовать себя здоровыми и красивыми.

### Литература

1. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. СПб., 2008. 320 с.
2. Смирнов С.И. Разработка модели качества фитнес услуг // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. №9 (79). С. 130-134.
3. Шутова Т.Н., Выприков Д.В., Везеницын О.В. и др. Физическая культура. Фитнес. М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. 132 с.

© Шорохова Л.Б., Чуприянов А.Ю., 2022