

УДК 796.06

## ПОЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Е. В. ПЕХОВА*

*(Представлено: канд. ист. наук, доц. Е. Н. БОРУН, О. Ю. ЛУТКОВСКАЯ)*

*В данной статье рассмотрены фитнес-технологии в фитнес-индустрии физкультурного образования. Описаны подходы, касающиеся разработки фитнес-технологий. А также обсуждалась проблема недостаточного внимания к физической подготовке.*

*Актуальность.* В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых УВО, роста заболеваемости в преодолении вредных привычек, приобщения учащихся к активным занятиям физкультурой и спортом.

*Цель работы* – теоретико-методологическое обоснование фитнеса в системе физкультурного образования в УВО.

*Методы исследования.* Применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Ретроспективный анализ.

*Результаты и обсуждение.* В связи с кризисным состоянием проблемы снижения здоровья подрастающего поколения, в физкультурном образовании особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья. К сожалению, современные занятия по физическому воспитанию у студентов зачастую не обеспечивают должного уровня физического развития и укрепления здоровья. Прежде всего, как отмечают О.А. Иваненко (2018), Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарёв (2012) это связано с тем, что современные фитнес-технологии отличаются от традиционных средств воспитания, высокой эффективностью и, в тоже время, безопасностью для здоровья, могут применяться в физической культуре и спорте в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, коррекции эмоционального состояния, восстановления сил, для эмоциональной разрядки и профилактики травматизма. Авторы указывают, что основой содержания физкультурных занятий в УВО следует считать не только их традиционные, но и современные инновационные средства и методы физического воспитания, а также различные направления современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, в частности – фитнес.

Многочисленными исследованиями доказано, что недостаточное внимание к физической подготовке приводит к снижению надежности человеческого фактора в целом. Вот лишь некоторые факты:

- около трети специалистов с высшим образованием в Беларуси – работает не специальности;
- в Республике Беларусь, по официальным данным, ежегодно из-за нарушений требований охраны труда на производстве травмируется свыше 5 тысяч работников, из них около 300 погибает, свыше 800 человек получает тяжелые травмы;
- на промышленных предприятиях республики и в сельском хозяйстве во вредных условиях труда занято более 30% работающих. Ежегодно выявляется около 250 случаев профессиональных заболеваний. При этом более 80% профессиональных заболеваний регистрируется на промышленных предприятиях;
- за годы учебы число болезней будущих специалистов увеличивается в 3,8 раза (Г.А. Вайник, 1995);
- из всех проблем человеческого фактора 80-85% сводится к недостаточной психической готовности, к низким морально-волевым качествам, недостаточной устойчивостью к экстремальным факторам среды (низкая профессиональная надежность), пониженной работоспособности, раннему профессиональному износу специалиста (В.А. Лапчинский, 1992).

Технологии фитнеса направлены на повышения функциональных резервов организма, сохранения и укрепления здоровья, а также предполагают использование ограниченного, узконаправленного круга средств и методов.

«Технология» рассматривается, от греческого *techne* – искусство, мастерство, *logos* – учение, а в обобщенном смысле может рассматриваться как система способов, приемов, шагов, последовательность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач [1].

Однако большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее попу-

лярных терминов в физической культуре – фитнес-технологии, который встречается и в научных исследованиях, и в методических разработках, и в образовательных программах.

Рассматривая появление термина «фитнес-технологии» и его специфику, следует отметить, что он отражает задачи и принципы фитнеса.

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить, как совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [2].

По мнению С.О. Филипповой, рассматривая переход – миграцию технологий из одного вида физической культуры в другой, целесообразно, для большей определенности и в силу «размытости» границ вида, использовать термин «формат». В соответствии с традиционным использованием этого понятия в русском языке, он обозначает размер, а точнее, границы описываемого явления. Исходя из этого, возможно использование понятия «формат» для обеспечения условных границ, как видов физической культуры, так и такого сложного явления как фитнес. В этой связи, правомерно использование выражения «технологии, разработанные в формате фитнеса», т.е. «фитнес-технологии». Это означает, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса, в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся и т.п. [3].

*Выводы.* Таким образом, технологии в педагогическом процессе – это наиболее эффективный путь достижения конечного результата обучения, так как он строится на индивидуализированном, осознанном взаимодействии преподавателя и ученика с учетом подготовленности ребенка, процесса и оптимальным распределением ресурсов (материальных, человеческих). В настоящее время это является творческим процессом интеграции различных знаний и превращение их в технологические педагогические новации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Сидоров, А. А. Педагогика: учеб. для студ., асп., преп. И тренеров по дисц. «Физическая культура» / А. А. Сидоров, М. В. Прохорова, Б. Д. Синюхин. – М.: Терри-спорт, 2000. – 272 с.
2. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике (междисциплинарный) / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М.: Март, 2005. – 448 с.
3. Филиппова, С. О. Понятие «фитнес-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система» / С. О. Филиппова // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития: Матер. Междунар. научн.-прак. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С.11-23.