

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов  
Республиканского научно-практического семинара  
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк  
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,  
г. Новополоцк  
Тел.: 59-37-39, 39-40-46  
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна  
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна  
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

## РАЗРАБОТКА ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*О.Ю. Лутковская, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета*

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Это предопределило появление в теории и практике физической культуры новых терминов: «инновационные технологии» «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии» и др.

В процессе изучения проблематики настоящего исследования выявлено, что уточнение каждого из приведённых ниже терминов, и, прежде всего, такого как «технология», является не только лишь предметом научных дискуссий, но и имеет большое прикладное значение. Для определения понятия «фитнес-технологии» и соподчинённых терминов, выявления их основных признаков и отличий нами было проведено экстенсивное исследование – сравнительный анализ литературных источников по данной теме с позиций семантического и культурологического подходов.

В научной литературе технология рассматривается, от греческого *techne* – искусство, мастерство, *logos* – учение, а в обобщённом смысле может рассматриваться как система способов, приёмов, шагов, последовательность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач.

В связи с кризисным состоянием проблемы снижения здоровья подрастающего поколения, в физкультурном образовании особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий для детей и подростков, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья. Вместе с тем, здоровьесберегающие технологии в физической культуре, по своей сути, входят в более широкое понятие «оздоровительные технологии», уже существовавшие ранее в оздоровительной физической культуре и были предназначены для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека.

Однако большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных 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 данные технологии разработаны для решения задач фитнеса, в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся и т.п.

*Фитнес-технологии* – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым 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 [4].

Анализируя возникновение фитнес-технологий, их истоки и современное содержание, следует отметить, что больше всего их появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре (основой являются как традиционные, так и инновационные методики, программы, технологии и др.), модернизирует, и, на этой основе, создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, методических разработках, образовательных программах, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются (рис. 1).

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии имеют, преимущественно, оздоровительную направленность.

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех видах физической культуры.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодёжи является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.



Рисунок 1. Алгоритм создания фитнес-технологий

При этом следует особо подчеркнуть роль фитнес-индустрии как своеобразной «мультимедийной матрицы» в процессе появления фитнес-технологий. Под пришедшим из области информационных технологий и широко распространённым в последнее время в различных областях науки термином «мультимедийная матрица» подразумевается «материнская основа», включающая большой пласт базовой информации, связанной с той или иной отраслью знаний. С этой точки зрения мы считаем возможным рассмотреть фитнес-индустрию как «мультимедийную матрицу» по отношению к фитнес-технологиям

Их появление является определённым процессом, а протекание любого процесса требует два энергетических полюса – активный – импульс, приходящий извне, и пассивный – воспринимающий этот импульс, реагирующий на него и созидающий, отдающий во вне нечто новое (по принципу «стимул – реакция»). При этом также требуются определённые условия для обеспечения нормального протекания процесса.

Внешним импульсом для создания фитнес-технологий является изменившийся социокультурный запрос – потребность современного обще-

ства в красивых и здоровых людях, изменение аксиологических ориентаций самих членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры. Именно они, вместе с традиционным наследием отечественной и зарубежной физической культуры, под воздействием социокультурных факторов активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и составляют идеологическую основу фитнес-технологий.

На основании исследований В.П. Моченова [2], определившего появление направлений оздоровительных инноваций и В.И. Григорьева, В.С. Симонова [1], выделивших четыре сегмента фитнес-услуг по степени интеграции различных оздоровительных технологий, а также проведенного нами анализа содержания фитнес-программ, представленных на международных фитнес-конвенциях за последние 9 лет, были определены пять основных подходов к разработке фитнес-технологий: эклектический, синергетический, традиционно-ориентированный, синтетический и диверсификационный.

Одним из ведущих является *эклектический подход*, который реализуется в фитнес-индустрии созданием и развитием фитнес-технологий, основанных на культурных традициях разных стран.

*Синергетический подход* выражается в том, что на основе интегрируемых из других видов физической культуры технологий и их последующей модернизации в фитнес-индустрии создаются новые технологии, во главе которых лежит принцип системности.

В свою очередь, фитнес-индустрия использует и востребованные, исторически сложившиеся и признанные занятия теми или иными видами двигательной активности, добавляя внешние, современные, привлекательные атрибуты, реализуя *традиционно-ориентированный подход*.

Однако, отражая тенденции внешнего мира к объединению, формирование идейно-содержательной основы фитнес-индустрии реализует *синтетический подход*, сочетая в себе как традиционные, так и нетрадиционные виды двигательной активности и различные технологии.

Вместе с тем, для удовлетворения разнообразных потребностей людей и способности к маневрированию в изменяющихся социокультурных и экономических условиях, фитнес-индустрия максимально широко, по сравнению с другими видами физической культуры, использует *диверсификационный подход* (то есть, множественность вариантов одного вида занятий фитнесом).

В целом процесс создания различных инновационных оздоровительных технологий в фитнес-индустрии подчиняется принципу спиралеобразного развития, присущему общей схеме развития человеческого общества в глобальном масштабе и выглядит следующим образом:

Социокультурный запрос – поиск технологий, нужной идеологической основы – модернизация – создание на имеющейся основе фитнес-технологии – трансляция во внешний мир в виде новой фитнес-услуги – получение отзыва об эффективности транслируемой технологии – корректировка и новый виток развития той или иной оздоровительной технологии на более высоком качественном уровне.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический анализ фитнес-конвенций позволил выделить ряд их общих признаков, характерных для современных, научно-обоснованных технологий по фитнесу [3]. Это:

- *направленность на достижение целей* фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);
- *инновационность* (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);
- *интегративность и модификационность* (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);
- *вариативность* (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);
- *мобильность* (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);
- *адаптивность к контингенту* занимающихся, простота и доступность;
- *эстетическая целесообразность* (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);
- *эмоциональная направленность* (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);
- *мониторинг* (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);
- *результативность, удовлетворённость* от занятий.

Условием для грамотной разработки фитнес-технологий, достижения их эффективности и комплексности оздоровительной направленности (повышение уровня физического, психического и социального здоровья) являются единые требования к ее составлению. К ним относятся: конкретно поставленные цель и задачи; научно-обоснованный подбор средств и ме-

тодов фитнеса, имеющих оздоровительную ценность, рационально сбалансированный по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся и зависящий от приоритетной направленности занятий (оздоровительной, профилактико-корректирующей, развивающей и др.); комплексное использование упражнений направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости; обеспечение регулярного и единого врачебно-педагогического контроля за физическим развитием, уровнем физической подготовленности, развитием двигательных способностей, регуляцией психоэмоционального состояния занимающихся.

Проведённые нами [3] многолетние исследования (анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос специалистов, многочисленные педагогические эксперименты) позволили определить эффективность применения фитнес-технологий с различным контингентом учащихся в уроках физической культуры.

Результаты исследования показали, что целенаправленный подбор и применение фитнес-технологий в различных частях урока с гимнастической, легкоатлетической и игровой направленностью не только обновляет методические подходы и способствует повышению интереса школьников к занятиям физической культурой, но и содействует повышению уровня физической подготовленности занимающихся, развитию их двигательных способностей (общей выносливости ( $t = 3,65$ ) и скоростной ( $t = 2,4$ ); быстроты ( $t = 2,0$ ); координации движений ( $t = 2,94$ ) и гибкости, характерных для данных видов физкультурно-спортивной деятельности.

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьев, В.И., Симонов, В.С. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб.: СПбГУЭФ, 2006. 208 с.
2. Моченов, В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / В.П. Моченов. – М., 1994. – 24 с.
3. Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.



4. Сайкина, Е.Г., Пономарев, Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч.-теор. журнал. 2011.08. С. 6 – 10.