

ет снижению нервного напряжения студентов-спортсменов после учебного дня, улучшению психосоматического состояния, работоспособности и состояния организма в целом.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что обеспечение благоприятных психологических условий во время тренировочного процесса будет положительно влиять на эффективность подготовки и мотивацию студента-спортсмена: снижать напряжение, поддерживать в норме эмоциональное состояние, мотивировать на дальнейшую спортивную деятельность.

Список литературы

1. Гармаев, В. Б. Физическая подготовка тай-боксеров на этапе углубленной специализации / В. Б. Гармаев, А. Е. Павлов // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – 2015. – № 13. – С. 13–17.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2018. – 351 с.
3. Санников, В. А. Теоретические и методические основы подготовки боксера : учеб. пособие / В. А. Санников, В. В. Воропаева. – М. : Физ. культура, 2006. – 261 с.
4. Цинис, А. В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А. В. Цинис. – Орел : МАБИВ, 2014. – 100 с.

Научный руководитель – **Коледа В. А.**, профессор кафедры физического воспитания и спорта УО «Белорусский государственный университет».

Е. В. Пехова

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

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

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

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, 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. Ива-

ненко (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 то же 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 Республике Беларусь работают не по 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 получают тяжелые травмы;

- на промышленных предприятиях 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 устойчивости к экстремальным факторам среды (низкая профессиональная надежность), пониженной работоспособности, раннему профессиональному износу специалиста (В. А. Лапчинский, 1992).

Технологии фитнеса направлены на повышение функциональных резервов организма, сохранение и укрепление здоровья, а также предполагают использование ограниченного, узконаправленного круга средств и методов. «Технология» в обобщенном смысле может рассматриваться как система способов, приемов, шагов, последовательность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач [2]. Однако большая часть технологий, появляющихся на современном этапе развития оздоровительных систем, связана с развитием 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 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 [1].

По мнению С. О. Филипповой [3], рассматривая переход 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 термина 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.

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 превращения их в технологические педагогические новации.

Список литературы

1. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике (междисциплинарный) / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : Март, 2005. – 448 с.
2. Сидоров, А. А. Педагогика : учеб. / А. А. Сидоров, М. В. Прохорова, Б. Д. Синюхин. – М. : Терри-спорт, 2000. – 272 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 : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-лет. РГПУ им. А. И. Герцена, 60-лет. фак. физ. культуры. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С. 11–23.

Научный руководитель – *Лутковская О. Ю.*, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта УО «Полоцкий государственный университет».