

УДК 796.07

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ: ПОНЯТИЕ, РАЗРАБОТКА И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н.

ФБГОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена», Санкт-Петербург, e-mail: safidance@ya.ru

В статье обосновано появление фитнес-технологий, дано их определение, раскрыты специфические признаки. Анализ возникновения фитнес-технологий, их истоков и современного содержания выявил, что большинство из них появляется в фитнес-индустрии, в которой интегрированы как традиционные, так и инновационные методики и программы, и на основе наиболее ценного опыта в отечественной и зарубежной физической культуре созданы инновационные фитнес-технологии. Определены основные подходы к их разработке: эклектический, синергетический, традиционно-ориентированный, синтетический и диверсификационный. Представлены результаты исследования, выявившие, что целенаправленный подбор и применение фитнес-технологий в различных частях урока физической культуры разной направленности не только обновляет методические подходы и способствует повышению интереса школьников к занятиям физической культурой, но и содействует повышению уровня их физической подготовленности и развитию двигательных способностей.

Ключевые слова: технологии, фитнес, фитнес-индустрия, мультимедийная матрица, фитнес-технологии, понятие и их отличительные признаки, алгоритм разработки

FITNESS TECHNOLOGIES: CONCEPT, DESIGN AND SPECIFIC FEATURES

Saikina E.G., Ponomarev G.N.

FBGOU VPO «The Herzen State Pedagogical University», St. Petersburg, e-mail: safidance@ya.ru

The article is justified by the appearance of fitness technology, given their definition, revealed specific characteristics. Analysis of the emergence of fitness technologies, their origins and modern content revealed that most of them appear in the fitness industry, which integrates both traditional and innovative methods and programmes, and on the basis of the most valuable experience in domestic and foreign physical culture established innovative fitness methods. The main approaches to their development: eclectic, synergistic, traditionally-oriented, synthetic and diversification. Presents the results of the study revealed that celenapravlennyj selection and application of fitness technologies in different parts of the lesson of physical culture in various directions not only updates the methodical approaches and helps to increase the interest of pupils to classes in physical education, but also contributes to improving their physical fitness and development of motor abilities.

Keywords: technology, fitness, fitness industry, multimedia, matrix fitness technology, and their distinctive signs, algorithm development

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 *techné* – искусство, мастерство, *logos* – учение, а в обоб-

щённом 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 предназначенных 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 встреча-

ется 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, накопленное 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).

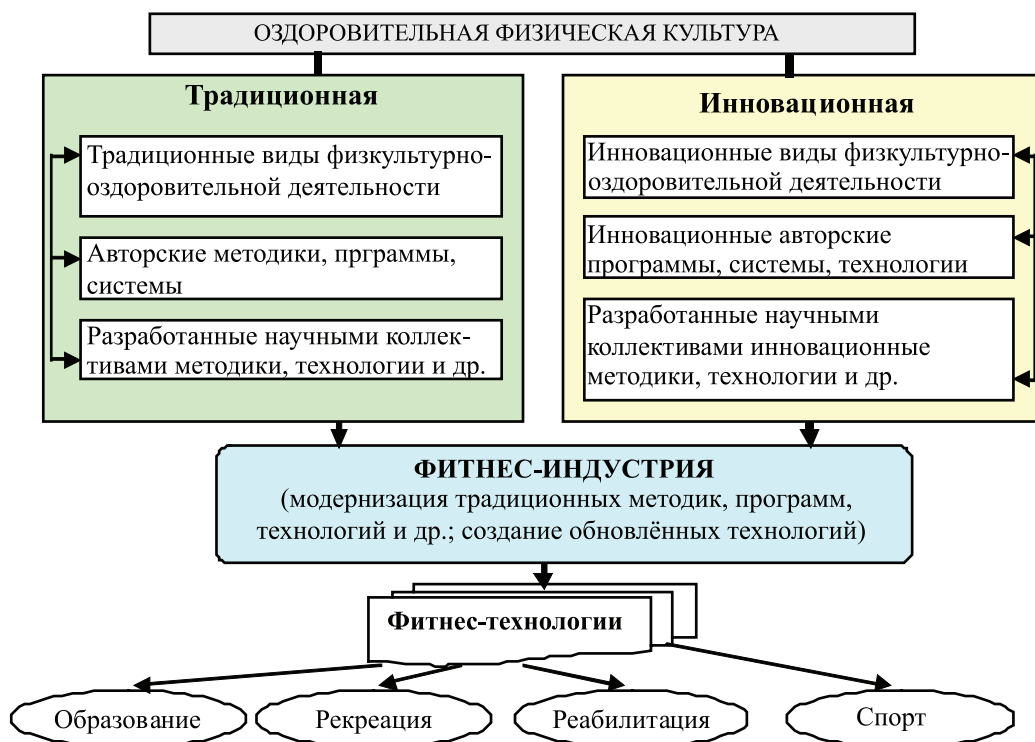


Рис. 1. Алгоритм создания фитнес-технологий

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.

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 вовне 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 общества 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 проведённого 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, присутствующему 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 методов 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 (рис. 2).

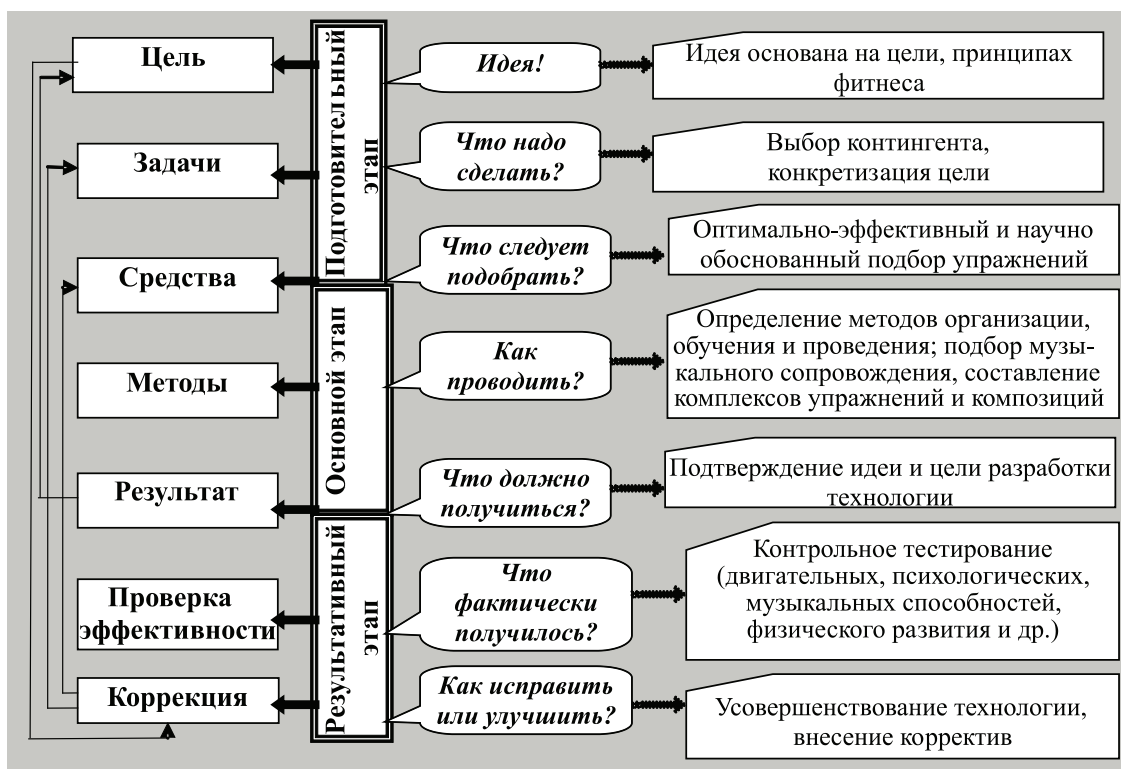


Рис. 2. Схема разработки фитнес-технологий

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.

Список литературы

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

4. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

5. Пономарев Г.Н., Сайкина Е.Г., Лосева Н.А. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55–60.

References

1. Grigor'ev V.I., Simonov V.S. Strategija formirovanija industrii rekreacii. SPb.: Izd-vo SPbGUJeF, 2006. 208 p.
2. Mochenov V.P. Social'no-pedagogicheskie aspekty ispol'zovanija netradicionnyh form i sredstv fizicheskoj kul'tury v praktike fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty: avtoref. dis. kand. ped. nauk. M., 1994. 24 p.
3. Sajkina E.G. Fitnes v modernizacii fizkul'turnogo obrazovanija detej i podrostkov v sovremennyh sociokul'turnyh uslovijah: monografija. SPb.: Obrazovanie, 2008. 301 p.
4. Sajkina E.G., Ponomarev G.N. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2011.no. 08. pp. 6–10.
5. Ponomarev G.N., Sajkina E.G., Loseva N.A. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2011. no. 08. pp. 55–60.

Рецензенты:

Родичкин П.В., д.м.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург;

Костюченко В.Ф., д.п.н., профессор Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

Работа поступила в редакцию 03.09.2012.