

напряжением больших групп мышц. В результате их применения усиливается физическая подготовленность школьников.

Токарева Е., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Авторы рассматривают вопросы целенаправленного внедрения фитнес - технологий в систему физкультурного образования, в занятия физической культурой для развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодежи, оздоровления населения.

Ключевые слова: фитнес-технологии, оздоровление населения, двигательная активность.

Tokareva E., Ovchinnikova L.V.

Russian state is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

FITNESS IN THE EDUCATION SYSTEM

Abstract. The authors consider the questions of the deliberate introduction fitness technologies in the system of physical education, physical culture for the development and education of children and teenagers, the youth, the recovery of the population.

Keywords: fitness technology, health and physical activity.

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Решающим фактором укрепления здоровья сегодня призвана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. В современных условия человек ориентируется на достижение своих целей, а также улучшение самочувствия, психологического и физического здоровья.

В течение последнего десятилетия среди значительной части детей и подростков существует неудовлетворенность, и отсутствие заинтересованности в занятиях традиционной физической культурой в общеобразовательных учреждениях. Это выражается в потере интереса к данным видам занятий, а также на понижении уровня физической подготовленности и состоянии здоровья молодежи [4].

В связи с этим актуальным является поиск новых путей оздоровления и физического развития детей и подростков, что приведет к успешно-

му и гармоничному развитию человека. А так же удовлетворит потребность общества в здоровом подрастающем поколении. Поможет сформировать у детей и подростков ценностное отношение к своему здоровью, духовному и физическому развитию. Одним из путей решения этой проблемы является развитие фитнеса и внедрение его технологий в систему физического образования [2].

Благодаря разнообразию фитнес-программ, их доступности и эмоциональности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности. Он способствует повышению уровня саморазвития: как двигательной, так и общей культуры занимающихся, а так же расширению их кругозора.

На сегодняшний день развитие фитнес – индустрии характеризуется наличием и значительным увеличением количества фитнес - клубов, разработкой фитнес-технологий и программ по организации семейного досуга, адаптацией программ занятий к конкретным группам населения, сближением деятельности фитнес-клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а самое главное – привлечение широкого круга потребителей фитнес-услуг, что ведет к изменением стиля жизни молодежи и взрослого населения.

Американский термин «фитнес» возникший в конце XX века стал очень популярным. Сегодня в нашей стране и за рубежом этот термин широко используется, однако его значение не всегда понятно даже специалисту в области физической культуры. Слово «фитнес» в переводе с английского означает «готовность, пригодность» (от to be fit - «быть в форме»). На данном этапе существует множество определений термина фитнес, рассмотрим некоторые из них.

Система фитнеса – это совокупность целей, задач, принципов, а также инновационных средств, методов и форм организации добровольных систематических занятий физическими упражнениями и управление этим процессом, направленных на поддержание и повышение уровня физической дееспособности и здоровья различных групп населения, обеспечивающее приобщение к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности для успешного выполнения социальных и профессиональных обязанностей в обществе [3].

По мнению Сайкиной Е.Г, «фитнес - это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, контроля за весом тела, сердечно - сосудистых возможностей, позитивного физического и психического настроения, что позволяет человеку жить полноценно и развить потенциальные физические способности»[5].

Еще одно определение фитнеса дает В. Е. Борилкевич, по его мнению, фитнес, это «динамический многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний»[1].

К фитнесу относятся различные физические упражнения, современные виды двигательной активности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии, целью которых является оздоровление, а главным принципом – «нагрузка ради здоровья».

По данным исследователей, сегодня насчитывается более 200 видов двигательной активности, которые могут быть использованы в различных направлениях фитнес-технологий. Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят за ее пределы, и находят широкое применение во всех видах физической культуры – в образовании, рекреации, реабилитации, спорте.

Внедрение фитнес-технологий в образование позволит создать условия для самоидентификации, самоактуализации, самосовершенствования личности и разнообразить привычные занятия физкультурой. А так же создать условия для благоприятного взаимодействия с социумом [6].

Итак, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес - технологий в систему физкультурного образования, в занятиях физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодежи является сегодня одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведениях. Фитнес - индустрия не отказывается от традиционно сложившихся занятий физической культурой, лишь стремится добавить активные, современные, привлекательные атрибуты.

Литература

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / Борилкевич В. Е. // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-46
2. 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
3. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 9.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
5. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С.10.

6. Фомичева Е.И. Сбереечь здоровье - задача урока // Физическая культура в школе.- 2010. – № 1. – С.18.

Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

МОДЕРНИЗАЦИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В материале рассматриваются основные проблемы модернизации образования по физической культуре, на достижение должного уровня качества и эффективности в образовании по подготовке современных специалистов.

Ключевые слова: образование, физическая культура, модернизация

Hanevskaya G.V.

Russian state is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

MODERNIZATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article examines the main challenges of modernization of education in physical culture, to achieve an adequate level of quality and efficiency in education to prepare today's professionals.

Keywords: education, process research, modernization

Глобальные изменения в политической, экономической и культурной жизни всего мирового сообщества, создание единого образовательного пространства обусловили необходимость модернизации современного отечественного образования. Закреплённая в основных нормативных документах: Национальной доктрине образования, Программе модернизации образования, данная проблема, в частности, обращена к вопросу подготовки современных специалистов, созданию психологических условий для целостного развития их личности.

Гуманитарный компонент современного высшего образования, предполагающий гармонизацию духовных и физических сил и способностей обучаемых, включает физическую культуру в качестве её обязательной составляющей. Вопросы физического развития и воспитания исследовались в педагогической теории и практике в течение многих столетий: античные идеалы гармонического физического развития впервые привлекли внимание к данной проблеме, которая не утратила своей актуальности и в эпоху Возрождения. Теоретико-методологические и дидактические основы процесса развития физической культуры раскрыты в трудах