

Воробьев В.В., Третьякова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС-ЗАЛАХ: АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОСТИ

Аннотация. Проблемы сохранения здоровья на сегодняшний день крайне актуальны. Физическое здоровье человека зависит, в частности, от его повседневной деятельности. Занятия физической культурой помогают людям укрепить здоровье и позволить эффективно выполнять задачи своей профессиональной деятельности. Однако для различных профессий нужны различные программы тренировок. В данной статье будет оценена степень необходимости разработки программ тренировок для представителей различных профессий.

Ключевые слова: фитнес, прикладная физическая культура, программы тренировок, тренировки.

Вопросы сохранения физического и психоэмоционального здоровья на сегодняшний день очень актуальны в обществе [1]. Физическое здоровье любого человека зависит не только от окружающей среды, в которой он живет, но и от его повседневной деятельности. Большинство людей приходят к выводу о том, что систематические занятия физической культурой помогают им укрепить их здоровье, снизить стресс, повысить мозговую активность, а также позволить эффективно функционировать в рамках профессиональной деятельности. Однако для различных профессий нужны различные программы тренировок [2].

Обозначенная проблема ведет к необходимости выяснить, насколько развита прикладная фитнес культура среди лиц, занимающихся в фитнес-залах. Большинство людей, работающих по своей профессии и не являющихся спортсменами, предпочитают для занятий физической культурой именно фитнес-залы, которые в рамках современных реалий являются крайне доступным атрибутом.

Актуальность вопроса раскрыта нами на трех уровнях: социальном, педагогическом и технологическом.

В рамках социального уровня актуальность проблемы обусловлена тем, что для каждой профессии необходим определенный уровень физических способностей и здоровья, но, к сожалению, часто эти уровни ниже, чем нужно для качественно выполнения работы и для отсутствия ухудшения текущего уровня здоровья. Для решения этой проблемы необходимо разработать программы тренировок, которые будут отвечать

условиям конкретных видов трудовой деятельности: позволять быть эффективным работником, при этом сохраняя свое здоровье.

Число исследований по данной проблематике в современной науке ограничено. Имеющиеся исследования узкоспециализированы и не затрагивают большого количества профессий. В связи с этим настоящее исследование является актуальным и на педагогическом уровне.

В доступных публикациях можно натолкнуться на определенные программы тренировок для людей различных профессий, однако, научно утвержденные программы тренировок, разработанные с учетом профессиональных особенностей людей, отсутствуют. Таким образом, рождается спрос на качественные программы тренировок с уклоном в определенные профессии на технологическом уровне.

Исследование степени изученности обозначенной проблемы подтверждает наши выводы.

В отечественной литературе присутствуют определенные труды, в которых рассматривается применение прикладных моментов физической культуры в отношении лиц, занимающихся определенной профессиональной деятельностью. Например, в трудах Ефимовой-Комаровой Л.Б., Ефимова-Комарова В.Ю. рассмотрена физическая культура как инструмент повышения мотивации студентов и как инструмент повышения здоровья студентов, а также как средство подготовки студентов к сдаче комплекса ГТО [1]. Как видим, в рамках обозначенной темы разрабатываются материалы только для студентов, тема довольно узкая.

В трудах Тагировой А.А., Гайнуллиной Л.С. рассмотрена физическая культура в качестве инструмента поддержания здоровья офисных работников, чья деятельность связана с долговременным нахождением в сидячем положении [2]. Опять же, в рамках данной темы разработки ведутся только для офисных работников, соответственно, данное исследование будет актуально только для работодателей, которые заинтересованы в здоровье своих офисных работников, и для самих офисных работников.

В труде Прописновой Е.П., Дегтярёвой Д.И., Тереховой М.А., Турчиной Е.В. описана реализация программы прикладной физической культуры в системе подготовки студентов кафедры танцевального спорта и аэробики [3]. Данная тема затрагивает уже не студентов в принципе, а конкретно студентов кафедры танцевального спорта и аэробики, что делает данную тему еще уже.

Анализ литературы по теме исследования показал, что спектр профессий и видов деятельности, для которых разработаны рекомендации по физической культуре, не является широким. Более того, нет в определенной степени систематизированного блока рекомендаций, к которому могли бы обращаться люди разных видов

деятельности с целью поддержания и повышения своей работоспособности и своего здоровья в должном состоянии.

Данный вопрос выявил потребность в создании развернутого исследования по теме «Развитие прикладной физической культуры у лиц, занимающихся в фитнес-залах», в рамках которого будут разработаны рекомендации по поддержанию здоровья и работоспособности для людей, занимающихся конкретными видами деятельности.

Библиографический список

1. Ефимова-Комарова, Л. Б., Ефимов-Комаров, В. Ю. Современный фитнес в учебной программе по прикладной физической культуре как средство повышения интереса к занятиям / Л.Б. Ефимова-Комарова. Текст: непосредственный. // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2015. Т. 6. № 5 (22). С. 116-120.
2. Тагирова, А. А., Гайнуллина, Л. С. Профессионально-прикладная физическая культура. Фитнес для офисных работников / А.А. Тагирова. Текст: непосредственный. // Студент и аграрная наука Материалы VI Всероссийской студенческой конференции ФГБОУ ВПО Башкирского государственного аграрного университета. 2012. С. 299.
3. Прописнова, Е. П., Дегтярёва, Д. И., Терехова, М. А., Турчина, Е. В. Реализация программы прикладной физической культуры в системе подготовки студентов кафедры танцевального спорта и аэробики / Е.П. Прописнова. Текст: непосредственный. // Экономика и управление: проблемы, решения. 2018. Т. 2. № 9. С. 105-111.

Гареев Р.Р.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург,

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация. Школьное образование сопровождается повышенной информационной нагрузкой, снижением двигательной активности, что ведет к ухудшению состояния здоровья обучающихся. В данной работе предлагается включение элементов спортивной дисциплины «Гиревой спорт» в школьную программу уроков физической культуры для средних и старших классов. Благодаря этому появится тенденция повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: школьники, гиревой спорт, физическое воспитание.