

Е. Г. Сайкина

**ФИТНЕС В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ**

Монография

Санкт-Петербург
2008

ГЛАВА 1

ИННОВАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ И ИХ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Жизнь современного человека протекает в сложных условиях - это интенсивная трудовая, образовательная и общественная деятельность. На условия жизнедеятельности воздействуют отрицательные факторы окружающей среды: социально-экономические катаклизмы в обществе, технический прогресс, экологическая обстановка, эмоционально-стрессовые нагрузки.

Всё это способствует появлению новых средств воздействия на социальную, духовно-нравственную, психологическую, и физическую сферу человека. Самым исторически признанным, теоретически обоснованным и проверенным практикой жизни для оздоровления и совершенствования психофизической сферы человека является комплексное использование физических упражнений.

Широкий круг личностных потребностей современное общество может удовлетворить за счёт разнообразных форм и средств физической культуры, спектра предлагаемых оздоровительных услуг, технологий, программ и др.

Индивидуально-направленное комплексное, тренирующее воздействие физических нагрузок на основные функциональные системы организма позволяет поддерживать здоровье человека на оптимальном уровне его развития. Как утверждают многие исследователи (И.С. Барчуков, А.А. Нестеров, 2005 и др.), достижение этого результата в развитии человека исключительно трудно, но, в то же время, сегодня есть реальные педагогические пути - это инновационные технологии оздоровительно-физкультурной активности, отвечающие его интересам и потребностям.

Инновационные процессы всё чаще становятся предметом научного осмысления. Широкое использование в научных исследованиях последних лет новой терминологии («инновационный процесс», «инновационная активность», «инновационный характер», «инновационный потенциал», «инновационная деятельность», «инновационная парадигма» и др.) подчёркивает вектор общественного развития современной России.

Сегодня развитие инновационных средств физической культуры вызвано определённым социокультурным запросом, а это значит, что уже сложилась определённая мотивация к тому или ино-

му виду физической активности.

Появление и культивирование инновационных видов физической активности среди населения связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы, наличием значительного количества оздоровительных центров, фитнес-клубов, ростом фитнес-индустрии в нашей стране, организацией семейного спорта, адаптацией программ занятий к конкретным группам населения, сотрудничеством спортивно-оздоровительных клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а самое главное - с изменением стиля жизни молодёжи и взрослого населения. Именно новые ценностные ориентиры возводят в ранг доминант цели достижения физического и духовного развития человека, улучшения самочувствия, психического и физического здоровья в целом.

В главе рассматриваются социокультурные предпосылки изменений в отечественном образовании, обосновываются признаки инноваций в области физической культуры детей дошкольного и школьного возраста. На основании ретроспективного анализа инновационных процессов, происходящих в физкультурном образовании, фитнес рассматривается как инновация в сфере физической культуры, как средство её обновления в условиях модернизации физкультурного образования. Выполнен теоретико-методологический анализ современного состояния физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста, выявлены основные противоречия и факторы, обуславливающие необходимость обновления физической культуры детей и подростков.

1.1. Понятия «инновация», её признаки и связь с философскими категориями

Современный этап развития педагогической теории и практики характеризуется состоянием изменчивости. Сегодня в образовательном пространстве появляется большое количество инноваций. Всё чаще в педагогическом обиходе звучат понятия «новшество», «нововведение», «новация», связанные с попыткой выделить феномен новизны из массовой, устоявшейся практики обучения. Однако из появляющегося большого количества определений этого понятия следует выявить наиболее точное и определить её признаки, критерии инновационности, выявить связи с философскими категориями.

Понятие «нововведение» определяется и как новшество, и как процесс введения этого новшества в практику. А.И. Пригожий считает, что нововведение (инновация) - это целенаправленное изменение, которое вносит в определённую социальную единицу

- организацию, поселение, общество, группу, - новые, относительно стабильные элементы [43].

В словаре С.И. Ожегова [240] даётся следующее определение нового: это «впервые созданный или сделанный, появившийся или возникший недавно, взамен прежнего, вновь открытый, относящийся к ближнему прошлому или настоящему времени, недостаточно знакомый, малоизвестный». Из чего явственно прослеживается прямая связь инноваций с такой философской категорией, как время.

Однако понятие новизны относительно и субъективно. То, что в рамках одной ситуации или системы кажется новым, может уже давно существовать в контексте мировой педагогической культуры. Поэтому необходимы критерии определения инновационности того или иного явления. И прежде, чем их рассматривать, определим само понятие инновации.

А.П. Тряпицына (1997) утверждает, что инновации сопровождают общество с самого начала его возникновения, но как педагогическая категория они возникли сравнительно недавно, видимо, причиной этому является большой разброс появляющихся терминов (новизна, новшество и др.), в сущности, характеризующих одно и то же понятие.

Определение понятия «педагогическая инновация» и производных от неё терминов «инновационный процесс», «инноватика», «инновационная деятельность» и т.д. в России представлено в работах П.И. Третьякова (1995), В.А. Бордовского (1998), Г.М. Коджаспировой и Ю.Г. Коджаспирова (2003) и многих других.

Феномен инноваций достаточно подробно проанализирован в отечественной педагогике С.Д. Поляковым, М.С. Бургиным (1989); В.И. Загвязинским (1990, 1993); М.М. Поташкиным (1992); Н.Р. Юсуфбековой (1990, 1991), В.А. Бордовским (1998) и рядом других авторов.

Инновационные технологии изучались как в работах по педагогике: А.П. Тряпицыной (1997), В.А. Сластёниным, Л.С. Подымовой (1997), В.А. Бордовским (1998), так и в литературе по физической культуре: Ю.К. Чернышенко (1998), А.Г. Трушкиным (2000), Г.Ю. Ксензовой (2005), Х.М. Солтамурадовой (2008) и многими другими.

Философские категории инновации в своей монографии достаточно подробно рассмотрела И.А. Колесникова (2001). Автор, развивая данную тематику, проанализировала инновацию как форму проявления нового качества педагогической реальности, как способ «будущетворения» в сфере образования.

По её мнению, использование по отношению к любому педагогическому феномену термина «инновация» - это не просто указание на его новизну, но, в первую очередь, признание становления в педагогической реальности принципиально иного качества, не существовавшего ранее в поле зрения профессионального сообщества.

Причём, речь идёт не о любой новизне («новое - не всегда лучшее...»), но лишь о той, которая совпадает с тенденциями прогрессивного развития педагогической реальности, то есть инновация является продуктом опережающей рефлексии и, в силу этого, всегда прогностична.

В связи с этим, об инновационных изменениях можно говорить только в системе «прошлое - настоящее - будущее». Обозначая связь понятия «инновация» с категориями «качество» и «время», И.А. Колесникова (2001) в своей работе подчёркивает её временный, а значит - временной, становящийся и преходящий характер. То есть, инновационное, обладая исторической и социокультурной определённой, способно через какой-то период становится обыденностью, традиционным.

Соотношение между традицией и новацией зависит от исторических условий, определяющих развитие адаптивной стратегии человеческих сообществ [141]. Диалектика инновации и традиции применительно к воспитательным системам представлена в работах В.А. Караковского (1993) и С.А. Полякова (1993).

В инноватике как науке о нововведениях используется такое понятие как «жизненный цикл», то есть, каждая «инновация» проходит его. Как утверждает К.У. Байчоров (1997), это означает цикличность процесса, единство его начала и конца. Жизненный цикл инноваций включает три стадии:

- *Зарождение* (инновационный замысел, проект, эксперимент), то есть осознание потребности и возможности нововведений, поиск соответствующего новшества, разработка и экспериментальное внедрение;
- *Диффузия*, предусматривающая многократное повторение, тиражирование нововведений на других объектах;
- *Рутинизация* нововведений - реализуется на других, постоянно функционирующих элементах соответствующих объектов.

Нововведение не может быть завершённым, если оно останавливается на любой из промежуточных стадий.

А.А. Бургин (1989) также утверждает, что особенностью инновационных процессов является их циклический характер. Рождаясь в определённое время для решения задач конкретного этапа развития, новшество постепенно становится нормой, то есть оно

находит максимально широкое применение в различных областях. Затем наступает момент, когда все ресурсы нововведения оказываются полностью исчерпанными. Новшество перестаёт быть таковым и заменяется на что-то более перспективное.

Особую актуальность приобретает проблема изменения новшества в период, когда уже ясно, что нововведение теряет свою роль в развитии той или иной сферы. Тогда возникает необходимость изменить его, предусмотреть новые варианты развития, что, в свою очередь, связано с формированием творческого мышления.

Понятие «инновация» тесно взаимосвязано с категорией «культура», определение, данное в культурологической энциклопедии, раскрывает эту взаимосвязь.

«Инновации - механизм формирования новых технологий и новых моделей поведения, которые создают предпосылки для социокультурных изменений. Способность общества к адаптации, которая делает возможным разрешение непосредственно стоящих и насущных для общества и человека проблем, исторически вырабатывается в ходе осуществления ритуалов, в играх и других видах деятельности, не составляющих насущной потребности, но, тем не менее, требующих формирования в человеческой культуре способностей отражать действительность, трансформировать действия и вносить элемент новизны» [141].

Инновация зависит от человеческой способности к творчеству и возможностей сообщества принимать или адаптировать результаты этого творчества. Некоторые культуры обладают традицией общественной поддержки инновации. Новые идеи, возникающие в индивидуальном сознании, распространяются в обществе, что создаёт возможность для социокультурных изменений.

В связи с этим следует различать передовой опыт, представляющий высшее достижение в рамках уже известного качества; творческий опыт, выводящий субъекта деятельности «за свои пределы» и инновационный опыт, обеспечивающий развитие, движение за свои пределы, культуры, внутри которых он сформировался.

И.А. Колесникова (2001) утверждает, что, поскольку каждый культурологический пласт имеет очерченные границы, в ряде случаев можно говорить об инновационном потенциале переноса опыта из одного культурного контекста в другой. Любая инновация влечёт за собой новое видение педагогической реальности, по крайней мере, для тех людей, которые вовлечены в инновационные преобразования. Отсюда, как утверждает автор, возникает связь данного понятия с категорией «информация». Создавая и внедряя инновацию, педагог не только сам выходит на иной уровень информационного обеспечения своей деятельности, но и становится проводником новой информации для окружающих.

Для получения качественных изменений того или иного педагогического объекта, процесса, явления, необходимо обеспечить на него системное влияние, то есть образовательная инновация может быть определена как системное преобразование педагогической действительности [43,141].

Инновационная деятельность предполагает также умение рефлексировать по поводу полученных результатов и механизмов их достижения. Это открывает возможность не просто для получения, но и для осмысленного воспроизведения нового качества в опыте других педагогов, то есть внедрения инновации.

Внедрение инновационных процессов в практику, как указывает А.И. Пригожий (1989), проходит три этапа:

Первый этап - это обнаружение импульса перемен, который происходит на основе анализа поступающей из внешней среды информации.

Второй - осознание потребности в изменениях, связанное с психологической ломкой стереотипов, прошлого опыта, кризисом сознания. Центральным моментом данного этапа является признание несостоятельности прежнего пути, прежних ценностей и идеалов.

Третий этап - преодоление сопротивления. Его психологической основой являются привычки и инерция, страх перед неизвестным.

Таким образом, категории «качество», «система», «время», «культура», «информация» могут стать ориентирами для анализа изменений, происходящих в педагогической реальности.

Исследуя инновационные процессы в системе высшего педагогического образования, В.А. Бордовский в своей монографии (1998) определил характерные *признаки педагогических инноваций*. К ним относятся: новая логика мышления; органическая связь теории и практики; направленность на решение самых актуальных и сложных задач обучения и воспитания; отказ от известных штампов, стереотипов в обучении; связь не только с умением решать педагогические задачи, но и с наличием мотивационной готовности к поиску, к решению задач без наличия внешнего контроля; креативность.

На наш взгляд, соответствие разработанным автором признакам, определяющим инновационность, может быть взято за основу для обоснования инноваций и в физической культуре.

Обобщая вышесказанное, на основе проведённого анализа Данных научно-методической литературы нами выделены **характерные признаки инноваций**, отличающие их от традиций, ко-

которые могут стать ориентиром для определения и анализа инновационных изменений в системе физической культуры. Итак, инновации обладают:

- *Цикличность развития.* Каждая инновация проходит через определённые циклы своего развития (появление, внедрение, распространение) и затем переходит в качественно иное состояние - традицию.
- *Связью со временем.* Любая инновация должна отвечать запросам общества в тот или иной временной период.
- *Связью с культурой.* Возникшая инновация является ярким событием в культуре, ее появление предопределено социокультурными предпосылками. Она находится в некоей «запредельной зоне» культурного развития общества на данном историческом этапе и является опорной «точкой роста» для его дальнейшего развития, способствуя прогрессу.
- *Новизной качества.* Инновация должна обладать качеством, признанно не существующим ранее.
- *Широкой информированностью и внедрением.* Для того чтобы инновация получила распространение, недостаточно информированности о ней узкой группы людей (например, педагогов). Необходимо проделать определённую работу по ознакомлению с ней широких масс людей и пробудить в них желание её реализовывать, то есть преодолеть сопротивление и внедрить в образование. Проводником инновационной идеи в данном аспекте является педагог.
- *Системным преобразованием.* К инновационному скачку ведёт не простое количественное изменение того или иного элемента системы (педагогического объекта), а лишь такое, какое способно вызвать качественное изменение в развитии системы. При этом необходимо подчеркнуть, что глобальные системные изменения способны вызвать разрушение старой системы как таковой и образовать новую;
- *Энергозатратами.* Создание, внедрение и распространение инновации требует определённых энергозатрат: интеллектуальных, творческих, организационных, материальных и т.д.

1.2. Социокультурные предпосылки инновационных изменений в физической культуре

Современный этап развития физической культуры, и, в частности, физкультурного образования, претерпевает ряд изменений под воздействием перемен, происходящих в России и в мире.

Особенности протекания инновационных процессов и появление различных инноваций имеют тесную органическую взаимосвязь с процессами в обществе и имеют свои социокультурные предпосылки и основания.

Всякое явление в культурной жизни общества возникает на определённом этапе его развития, что, соответственно, обуславливает интерес к рассмотрению инновационных изменений в физической культуре с позиций ретроспективно-культурологического анализа.

На протяжении существования планеты Земля происходила смена различных цивилизаций, каждая из которых имела свои неповторимые черты и ценностные ориентации. Учёные, изучавшие историю развития цивилизаций, - историки, философы, социологи, культурологи, пытались выявить и объяснить закономерности этого развития, используя различные подходы и принципы. Наиболее продуктивным, целостным, позволяющим отразить развитие цивилизации, того или иного её явления в социокультурной деятельности, является принцип спирального развития. Поэтому для рассмотрения инновационных изменений в физической культуре, на наш взгляд, целесообразно использовать именно его.

Известно, что инновации в конце XX - начале XXI века возникли отнюдь не впервые. На различных этапах развития человеческого общества рождались те или иные новые идеи в самых различных аспектах бытия, в том числе, и в физической культуре, по сути, обеспечивая этим прогресс. При этом любая деятельность опирается на те достижения, которые были достигнуты ранее, и, хотя их аксиологическая значимость зачастую подвергается пересмотру, они непременно дополняются новым, расширяются и осуществляются на более высоком качественном уровне, что и составляет суть прогресса.

Для более глубокого понимания причин возникновения большого числа инноваций и проблем их внедрения в отечественной физической культуре сегодня необходимо дать краткий анализ современной социокультурной ситуации, рассмотрев закономерности развития общества, предопределяющие возможность инновационной деятельности.

Рассматривая этот аспект, мы будем исходить из того, что на данном этапе своего развития цивилизация находится в переломном периоде - в стадии перехода от цивилизации техногенной -^к антропогенной, что обусловило смену парадигм общественного

Глобальные процессы, разворачивающиеся в масштабе планеты на природном, социально-экономическом, информационном духовном и др. уровнях; системный кризис, охвативший практически все сферы бытия, - всё это заставляет по-иному взглянуть на проблематику физической культуры. В ответ на усложнение внешнего мира она претерпевает серьёзные изменения, стремясь к его адекватному отражению. Вместе с тем, необходимо особо подчеркнуть тот неоспоримый факт, что на развитие и распространение инноваций большое влияние оказывает общественное развитие России, её жизненный уклад.

Переживая серьёзный перелом в общественном развитии, политике, экономике, национальном сознании, наша страна постепенно переходит от жёстко регламентированного во всех сферах жизни тоталитарного государства, в основе которого лежали идеи социализма, к новому государственному устройству.

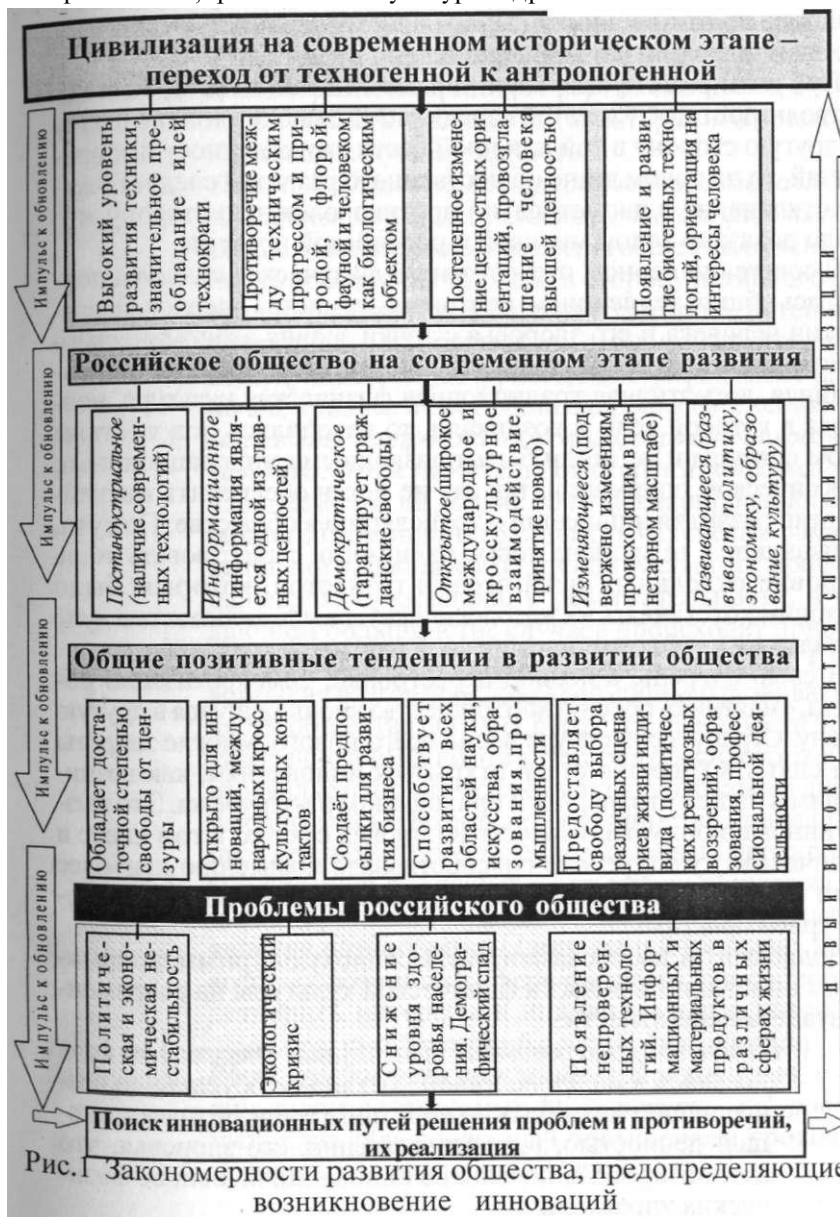
Сегодня российское общество можно кратко охарактеризовать как постиндустриальное, информационное, демократическое, либеральное, открытое, развивающееся и изменяющееся.

Постиндустриальное, информационное общество предполагает ценность информации как таковой. В условиях либерализма и демократии снимается запрет на информацию, расширяются международные контакты, происходит взаимопроникновение и взаимодействие культур разных стран и народов. Открытость России для новых идей, происходящие в ней изменения в зависимости от меняющейся ситуации на планетарном уровне, развитие в разных отраслях общественного устройства способствуют развитию всех областей науки, искусства, промышленности, образования, бизнеса, отрасли физической культуры.

Господствующая в конкретный исторический период парадигма задаёт образец, модель восприятия и объяснения мира, а также основания для выбора методов его исследования и преобразования. На современном этапе развития российского общества главенствующей является гуманистическая парадигма, её основой, главной ценностью становится человек - его внутреннее пространство, специфика индивидуального процесса познания. Необходимость соответствия изменений в идеологической основе построения отношений в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности стала первопричиной того, что в современной отечественной физической культуре возникли потребности и широкие возможности для инновационных изменений.

При этом, возникающие инновации подчиняются основным, генеральным тенденциям развития общества, проходя через определённые трудности, детерминированные законами развития общества.

сознания в сторону гуманизации и гуманитаризации, дало импульс к обновлению общества (рис. 1), его развитию и предопределило возникновение инноваций во всех сферах, и, в частности, в образовании, физической культуре и др.



Важнейшим для принятия инноваций и их распространения является отношение общества к новшествам.

Известно, что общество на определённом этапе своего развития становится или более традиционным, консервативным и закрытым по отношению ко всему новому, либо же - открытым, склонным к принятию инноваций.

При этом реализуется «принцип маятника», то есть, если общество не достигло «золотой середины», а было отклонено в одну или другую сторону в той или иной части своих ценностных ориентации, то на новом этапе общественного развития следует ожидать отклонения в диаметрально противоположную сторону, что и было доказано ходом мировой и российской истории.

В советский период, отечественная физическая культура подчинялась общим тенденциям: центризма, единства идеологии, восприятию человека и его здоровья с точки зрения экономического потенциала и военнопригодности. Соответственно, существовала единая, догматичная традиционная физическая культура, новшества в которой если и возникали, то находились под жёстким гнѐтом цензуры и не могли быть признанными инновационными в классическом понимании, так как не могли обеспечить важнейший этап развития инновации - трансляцию в обществе. По сути, возникающие в те времена новые идеи могли существовать лишь на уровне отдельных педагогов-энтузиастов, которым было необходимо отстаивать их идеологическую выдержанность в духе генеральных идей коммунистической партии.

В свою очередь, в период перестройки, демократизации общества, «маятник» российского общества вновь качнулся в другую сторону. Страну захлестнула волна всего нового, многие запреты были сняты. Общество стало открыто к инновациям, как возникающим в нашей стране, так и приходящим из-за рубежа. Это вызвало инновационную активность во многих сферах, в том числе и в физической культуре, что способствовало появлению наиболее яркого феномена последних лет - фитнеса в отечественной физкультурной практике.

Подводя итог вышесказанному, к социокультурным детерминантам инноваций в области физической культуры на современном этапе можно отнести:

1. *Изменение хода развития цивилизации-переход от техногенной к антропогенной.* Указанное обусловило возвращению античных идей о признании человека высшей ценностью, и, соответственно, его здоровья, что активизировало появление инноваций на основе физических упражнений.

2. *Пересмотр политической идеологии, демократизация российского общества, вхождение в единое мировое пространство.* Этот фактор позволил интегрировать в отечественную физическую культуру наиболее эффективные зарубежные средства и методы оздоровления, в частности - фитнеса и дал свободу творчества специалистам самых разных сфер деятельности, в том числе, и в области физической культуры, что повысило их инновационную активность.
3. *Переход общества от традиционного, монолитного к вариативному, многоукладному, инновационному.* «Маятниковые движения» развития общества изменили сознание российских граждан в сторону активного принятия инноваций как одного из возможных путей выхода из кризиса - политического, экономического, социального, духовного, культурного, демографического и, конечно же, кризиса в состоянии здоровья населения.
4. *Социальный запрос на здорового, гармонично развитого человека.* Это в значительной степени сопряжено с тем, что, несмотря на долгие годы декларирования всестороннего гармоничного развития человека в рамках дошкольного, школьного, дополнительного, профессионального образования, в действительности, в подавляющем большинстве случаев происходит приоритетное развитие какой-либо стороны личности. Существовавшая всегда прослойка гармонично развивающейся части общества сегодня пытается преодолеть это противоречие и именно эта категория российского общества и является своеобразным идеологическим лидером, именно здесь и возникает большинство инноваций, направленных на преодоление указанных противоречий.
5. *Гуманизация различных сфер жизни общества,* в том числе образования и физической культуры, вызвала появление разнообразных инноваций (большая часть из которых возникла в сфере фитнеса), способных удовлетворить интересы и индивидуальные потребности самых разных категорий российских граждан.
6. *Рост требований потребителей к качеству и ассортименту предлагаемых физкультурно-оздоровительных услуг,* обусловленный повышением уровня самооценки и самосознания граждан.

7. *Коммерциализация физической культуры в рамках рыночных отношений.* В соответствии с законами рыночной экономики, инновации возникают в ответ на спрос и, в соответствии с ними, распространяются и приносят прибыль, либо видоизменяются в соответствии с ним. Те инновации, которые не обладают высокой мобильностью и адаптивностью к требованиям общества исчезают, так и не получив широкого распространения. В настоящее время существует экономический механизм материального стимулирования творить новое, реализовывать его на практике и получать прибыль, что в существенной мере способствует их развитию.

Таким образом, можно констатировать, что активизация инновационных процессов в отечественной физической культуре отвечает духу времени и современному этапу общественного развития, отражает тенденции, присущие социокультурному пространству России начала XXI века.

1.3. Фитнес как этап развития инноваций в физической культуре

Современный этап развития физической культуры охарактеризовался сменой парадигм. Его главный признак - гуманизация и индивидуализация системы физкультурного образования и физической культуры в целом.

Соответственно, парадигмальные изменения повлекли за собой всплеск инновационной активности, что привело к тому, что в настоящее время сформировалось хаотическое, одновременное сосуществование противоположных, а иногда и противоборствующих тенденций, которые в культурологическом масштабе можно назвать *борьбой между традицией и новацией*, то есть между *старым* - мононаследием советской авторитарной традиционной системы физической культуры и *новым* - зарождающейся поливариантной моделью инновационной, отвечающей духу времени теорией и практикой физической культуры, отражающей современную гуманистическую парадигму.

В современных условиях появление и развитие инноваций оздоровительной направленности в сфере физической культуры базируется:

- на опыте педагогов-новаторов, авторских методиках и системах;

- на эмпирических обобщениях, последовательно проводимых учёными;
- на историческом опыте древних оздоровительных методик и систем;
- на национальных традициях и культуре народа;
- на основе зарубежного опыта;
- на основе целенаправленных разработок (коллективов авторов, научных центров и т.д.).

Рассматривая инновационные процессы, происходящие на современном этапе в таком значимом компоненте системы физической культуры как физкультурное образование, Л.И. Лубышева (2001) предлагает выделить четыре основных направления. Она считает, что в основу современной системы освоения ценностей физической культуры необходимо заложить теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры в последнее десятилетие.

Первым среди инновационных направлений автор называет физическое воспитание, чья целевая направленность современных педагогических программ совершенно определённо утверждает необходимость *формирования физической культуры личности* детей, студентов, утверждая тем самым философско-культурологический подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Вторым инновационным направлением в физической культуре является *олимпийское воспитание* с его мощным гуманизирующим содержанием, которое способно преодолеть сложившуюся практику утилитарного отношения к физической культуре, наполнить её процессы культурным и духовным смыслом на основе идеалов, воплощённых в Олимпийской хартии.

Третьим направлением автор выделяет *спортивизированное физическое воспитание*: «внедрение в методику физического воспитания концепции тренировки в сочетании с обучением может оказаться решающим фактором преобразования менталитета педагогов и тренеров, работающих с дошкольниками, школьниками и студентами».

Четвёртым направлением является *валеологическое воспитание*. В основу валеологического воспитания положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни.

На наш взгляд, сегодня можно назвать и *пятое направление - фитнес* (оздоровительное воспитание или воспитание культуры

здоровья, духа и тела), который по эффективности, доступности, эмоциональности и популярности должен получить признание и приоритет в оздоровительной направленности физической культуры, как ведущего и одного из наиболее эффективных способов её преобразования.

Это направление весьма важно, так как для физической культуры на данном этапе наиболее значимым является поиск и реализация инновационных оздоровительных технологий, что обусловлено рядом таких общеизвестных факторов как снижение уровня здоровья детей и подростков, гиподинамия, завышенные нагрузки в школе, негативные последствия политической и экономической ситуации в стране и т.д.

Однако, помимо этого, на более глобальном уровне, детерминантой такого поиска является саморазвитие физической культуры как подсистемы общечеловеческой культуры. Ибо способность системы к решению поставленных перед ней проблем, развитие как её отдельных элементов, так и самой системы в целом является прогрессивным переходом к более высокому уровню организации системы, способствуя её выходу на другой виток спирали развития цивилизации.

Этапы развития инновационных процессов, появление тех или иных технологий в сфере физической культуры тесно связаны с её историческими вехами. Если провести параллель, то можно увидеть, что развитие двигательных способностей, физического совершенствования, образования в области физической культуры взаимосвязано с процессами оздоровления и поисками путей продления жизни человека. На каждом этапе развития физической культуры можно выделить появление различных инноваций, и, в частности, связанных с оздоровлением человека, совершенствованием его физического развития и физической подготовленности, которые являются двигателями развития и прогресса.

К первому этапу развития физической культуры относят этап накопления эмпирических знаний, что привело человека к осознанию «эффекта упражняемости» и к осознанию способов передачи опыта. На этом этапе возникли предпосылки возникновения физических упражнений, а с ними и способы обучения двигательным действиям, развития физических способностей.

Второй этап - это этап создания первых методик обучения физическим упражнениям и развития физических способностей. Он охватывает периоды рабовладельческих государств античности и средних веков. В античном мире господствовала идея гармонии души и тела. К наиболее известным относятся методики, созданные в Древней Греции.

Мыслители Древней Греции - Платон, Демокрит, Сократ и др. в своих трактатах отмечали большое значение физических упражнений для полноценного развития личности ребёнка. Они считали что здоровое, гармонично развитое тело служит источником здорового духа. Эту идею в дальнейшем последовательно развивали гуманисты эпохи возрождения (Ф. Рабле, М. Монтень и др.).

Д.Н. Давиденко с соавт. (2000), рассматривая *доктрины оздоровления* человечества и их истоки, выделяют: *одну - западную*, рационалистическую, *и другую - восточную* - не менее рационалистическую, чем западная, но обогащенную тонкими чувственными исследованиями и называемую эмпатической. Именно в древних философских школах Греции, Рима, Александрии, гимназиях и школах гладиаторов, находятся истоки западной доктрины оздоровления.

Третий этап интенсивного накопления теоретических знаний о влиянии физических упражнений и методик их применения охватывает период с эпохи Возрождения до начала XX века. Развитие науки о человеке, его воспитании и обучении, о его лечении и оздоровлении, побуждало философов, педагогов, врачей обращать внимание на проблемы физического совершенствования. В это время происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности воздействия физических упражнений на организм человека. Однако эти сведения были ещё разрозненными, так как рождались внутри отдельных самостоятельных наук.

В XVIII веке начинается процесс взаимопроникновения культур Востока и Запада, приводящий в настоящее время в интересующей нас области к идейному слиянию сократовского тезиса «человек - познай себя сам» с конфуцианским «человек - сотвори себя сам».

Задача познать и сотворить себя ставится на этом этапе перед каждым человеком. Она соответствует условиям демократического режима и открытого общества.

Четвёртым этапом можно назвать этап создания и разработки теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной дисциплины. В нашей стране он охватывает период с 1917 года до конца 80-х - начала 90-х годов.

В первой трети XX века наблюдалось относительно слабое развитие физической культуры и спорта. Для физкультурно-спортивного движения того времени были характерны небольшое число его участников и соревнований, достаточно простая организация их проведения.

Управление физической культурой осуществлялось на основе общих принципов, часто хаотично, на эмпирической и интуи-

тивной основе. Однако, начиная с 1930-х годов, физкультурно-спортивное движение в нашей стране формируется как массовое, разрабатываются программно-нормативные основы, создаётся материальная база. В это время появляются научные разработки и проводятся различные социологические исследования с целью изучения эффективности физкультурно-спортивной деятельности, мотивов, интересов и определения места физической культуры в жизни советских людей.

В начале XX века значительный вклад в формирование знаний о пользе занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, восстановления сил, внесли российские философы, педагоги, врачи: Н.А. Бердяев, Н.И. Пирогов, Д.И. Писарев, К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко, И.М. Сеченов и др.

Представители отечественной школы формирования знаний об оздоровлении человека средствами двигательной деятельности подчёркивали особую значимость одного из важных её признаков – доступность и добровольность. П.Ф. Лесгафт указывал, что следует различать «большой спорт» от физкультурного образования, последнее должно носить исключительно оздоровительную направленность. Выдвинутые им положения о необходимости в физкультурном образовании делать акцент на оздоровительную направленность используемых физических упражнений, ориентация на индивидуальные потребности и интересы занимающихся, развитие самостоятельных инициатив, послужили основой для создания теории оздоровительной физической культуры.

В период с 30-х по 80-е годы по указаниям ЦК ВКП (б) и ЦК КПСС обосновывалась роль физической культуры в построении социалистического государства и ее влияния на укрепление здоровья населения. Одновременное развитие спорта высших достижений (престиж страны на международной арене), введение в учебные программы всех учебных заведений общеобразовательного предмета «Физическая культура», внедрение в быт физической рекреации и физической реабилитации – всё это требовало дальнейшего научного обеспечения и создания системы подготовки кадров. В этот период активно развивается и олимпийская тематика в физической культуре.

На фоне подъёма физкультурно-спортивного движения в стране в эти годы также развивается и оздоровительная физическая культура, появляются инновационные оздоровительные авторские методики и системы, зачастую названные по имени их создателя (система П.К. Иванова; система Г.С. Шаталовой; система оздоровительных упражнений Н.М. Амосова; дыхательная гимнастика А. Стрельниковой; и др.).

Общим для подобных методик и систем является то, что в них, в основном, задействованы факторы: питания; термический фактор (закаливание – воздушные ванны, босохождение по траве, камням, песку, снегу; обливание; зимнее купание; баня, сауна).

Бурное развитие оздоровительной физической культуры на Западе и популяризация гимнастики даёт определённый толчок к появлению её оздоровительных видов. В конце этого периода в нашей стране начинают активно развиваться такие направления, как: ритмическая, атлетическая, женская гимнастика; а также восточные направления: йога, тайцзицюань, ушу и др. Вместе с тем, также развиваются и методики психорегуляции и аутогенной тренировки. Популярными в это время становятся циклические виды физической активности – оздоровительная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и др.

Начиная с 80-х годов в сфере оздоровительной физической культуры появляются инновационные технологии, новые виды двигательной активности, в основном пришедшие из-за рубежа.

Пик инновационных процессов в области оздоровительной физической культуры приходится на начало 90-х годов, что связано с необходимостью поиска решения проблемы стремительно ухудшающегося здоровья населения России, вызванного известными общественно-политическими и социокультурными причинами.

Появление фитнеса и развитие фитнес-индустрии было призвано способствовать достижению целей укрепления здоровья, повышения физической дееспособности людей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Опираясь на достижения, достигнутые на предыдущих этапах развития физической культуры, фитнес ни в коей мере не отрицает аксиологические ориентиры традиционной физической культуры, но добавляет и дополняет их на новом, более высоком уровне, в соответствии с изменяющимися условиями жизнедеятельности современного человека. Данное положение отражает закон отрицания-отрицания, являющимся одним из важнейших законов диалектики.

Рассматривая фитнес, вполне очевидно, что он корнями уходит вглубь веков, ибо идеи использования физических упражнений для здоровья человека и повышения уровня его работоспособности известны с древнейших времён.

В то же время, фитнес не может быть рассмотрен как линейное продолжение таких занятий физическими упражнениями как это было ранее, то есть он является инновацией в современной оздоровительной физической культуре, новым витком её спирали развития.

Это можно подтвердить следующими фактами:

1. Он содержит новые виды двигательной активности, не существовавшие в истории физической культуры ни в одной

из цивилизаций ранее: аэробика, фитбол-аэробика, калланетика и т.д.

2. Он способствует на основе новых видов двигательной активности появлению новых видов спорта: спортивной аэробики, бодибилдинга и т.д.
3. В занятиях фитнесом используются новые технологии, новые средства, формы и методы организации занятий.
4. В фитнес-индустрии появляются новые формы и методы организационно-управленческой деятельности, новые специальности.
5. В тезаурус физической культуры фитнес вносит новую терминологию.
6. В занятиях фитнесом используется новый спортивный инвентарь и оборудование (фитболы, степы, терры, нудлы и др.).

Фитнес является неким идеологическим продуктом, в котором, как в зеркале, отражаются идеи, присущие новой логике мышления современной России: гуманизма, демократии и приоритета культуры.

Тесная взаимосвязь многих направлений фитнеса с такими видами искусства как музыка и танец в различных стилях, разных национальных и культурных традиций, позволяет повысить уровень культуры занимающихся - не только телесной, но и общей, что также достигается и благодаря культуре обслуживания в сфере фитнес-индустрии, эстетики оформления залов, наличия сопутствующих услуг, прививающих навыки ухода за телом, правильного питания и эстетики приёма пищи. Соответственно, это позволяет говорить об ориентации фитнеса на идеологическую установку формирования «человека культуры».

Многообразие направлений занятий, их различный формат позволяют личности из всего значительного арсенала свободно выбрать наиболее соответствующие своим интересам, вкусам, индивидуальным потребностям. Доступность занятий фитнесом людям самого разного социального статуса возможна благодаря широкому развитию фитнес-индустрии и наличию сегодня фитнес-клубов, центров и других организаций, оказывающих фитнес-услуги населению, в самом разном ценовом сегменте - от элитных, и, соответственно, весьма дорогостоящих, до мини-фитнес-залов в жилых домах, ориентированных на небогатую потребительскую аудиторию. Среди многочисленных услуг, рассчитанных на различный контингент занимающихся, сегодня присутствуют занятия, ориентированные на такой специфический контингент, как люди с ограниченными возможностями, люди-инвалиды, и даже алкогольно- и наркозависимые, ВИЧ-инфицированные люди, что позволяет реализовать на практике идеи гуманизма и толерантности.

В силу своей гипермобильности, практически мгновенной реакции на вызовы времени, фитнес способствует преодолению консервативности и догматизму в области физической культуры, решая наиболее актуальную задачу современной отечественной физической культуры - оздоровление людей и повышение их интереса к занятиям физической культурой за счёт привлекательных и современных направлений занятий, инвентаря, оборудования и сопутствующих факторов.

Инновационная деятельность в фитнесе позволяет преодолевать стереотипы не только за счёт разнообразия самих занятий, но и за счёт создания новых технологий, индивидуально-личностной направленности деятельности специалистов по фитнесу, которые, по сути «борются» за каждого клиента - потребителя их услуг. Создание авторских методик и технологий, позволяющих успешно решать те или иные насущные задачи, привлекает большое число занимающихся к занятиям, делает предлагаемую фитнес-услугу более конкурентоспособной, и соответственно, позволяет получить наибольшую прибыль от её реализации. Высокая эмоциональность занятий фитнесом, их мобильность, подразумевает привлечение к деятельности в этой сфере творческих и активных людей.

Ориентиром для определения фитнеса как инновации в системе физкультурного образования может являться наличие **характерных признаков инноваций**, выявленных и раскрытых выше. Итак, фитнес обладает:

- *Цикличность развития.* Фитнес появился из-зарубежа как новое явление в отечественной физической культуре в 80-е годы. Таким образом, чётко виден начальный этап - возникновение нового явления, имеющего актуальную времени цель - оздоровление населения, починающуюся новой логике мышления, и прогрессивную идеологию. Его внедрение, происходящее уже почти 30 лет, предопределило расширение фитнес-индустрии, списка фитнес-услуг, появление поливариантной системы подготовки специалистов по фитнесу, что привело к широкому распространению в России. Соответственно, можно говорить об этапе распространения, трансляции его в нашей стране.
- *Связью со временем.* На современном этапе фитнес отвечает социокультурному запросу общества, так как инновационными методами, средствами и формами своих занятий решает актуальные задачи: повышение уровня здоровья населения, приобщение людей к занятиям физической культурой через повышение интереса и удовлетворение разнообразных потребностей.

- *Связью с культурой.* На этапе своего появления в России фитнес, безусловно, был некоей «запредельной зоной» для отечественной оздоровительной физической культуры, но сегодня он постепенно начинает переход в фазу «точки отсчёта», которая послужит толчком к дальнейшему развитию физической культуры и её прогрессу. В последние годы наблюдается пересмотр системы подготовки специалистов для деятельности в сфере фитнеса, защищаются диссертации, появляется всё больше статей, посвященных ему, что способствует развитию теории и практики физической культуры). Большая часть направлений фитнес-программ тесно связана с музыкой и танцем во всём их разнообразии, что позволяет говорить о связи фитнеса с искусством как неотъемлемой частью культуры, при этом характерно использование разнообразных фрагментов искусства разных стран и народов мира, что позволяет говорить о связи фитнеса с мировой культурой.
- *Новизной качества.* Фитнес обладает совершенно новыми качествами, под этим можно понимать использование в нём ранее не существующего инвентаря и оборудования, новых программ и технологий, условий проведения занятий и сопутствующих услуг и т.д.
- *Широкой информированностью и внедрением.* На начальном этапе о существовании фитнеса знали лишь лидеры зарождающейся фитнес-индустрии, занятые в сфере фитнес-услуг инструкторы и незначительная прослойка наиболее финансово-состоятельной части российского населения. Последние годы характеризуются активной рекламой фитнеса в СМИ, интернете, появлением большого числа фитнес-клубов и центров, рассчитанных на разную аудиторию - от супер-элитных, до весьма демократичных слоев населения, расширение спектра услуг.
- *Системным преобразованием.* Фитнес способствовал инновационному скачку в развитии физической культуры - её теории и практики за счёт постоянного расширения списка фитнес-программ и технологий, что вызвало необходимость их научного обоснования и экспериментальную проверку эффективности, соответственно, и подготовка кадров для фитнес-индустрии также потребовала пересмотра системы высшего профессионального образования и переподготовки кадров в области физической культуры. Таким образом, фитнес способствует преобразованию системы физической культуры в более современную, экономически успешную, мобильную.

- *Энергозатратами.* Создание, внедрение и распространение фитнеса потребовало определённых энергозатрат: интеллектуальных - научное обоснование феномена фитнеса, фитнес-программ и технологий, разработки тестирования в фитнесе; творческих - создания нового инвентаря и оборудования, новых фитнес-программ и технологий; организационных - организации фитнес-индустрии, процесса внедрения фитнеса в различные виды физической культуры; материальных - вложение инвестиций в открытие фитнес-клубов, центров, производства фитнес-товаров и т.д.

Таким образом, можно констатировать наличие в фитнесе всех характерных признаков, позволяющих определить его как инновацию на данном этапе развития физической культуры. При этом, на наш взгляд, можно отметить, что он прочно опирается на идеи, традиции, средства, методы, формы традиционной физической культуры. Он впитал их, дополнил новым содержанием, обновил существующие подходы к их применению.

Обобщая вышесказанное, фитнес можно рассматривать как новый виток спирали в развитии оздоровительной физической культуры. Реализуя закон отрицания отрицания, с одной стороны, он не отрицает и не отвергает достигнутое в прошлом, но, в то же время активно строит на этой основе, преломляя и модернизируя её с учётом запросов времени, новое, перспективное направление.

ГЛАВА 2

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТНЕСА

Сегодня в российском обществе происходят глобальные политические, экономические и социокультурные преобразования. Они отражают общие тенденции развития цивилизации на данном этапе и национальные особенности, присущие нашей стране.

Для всех сфер общественной жизни современной России, как и всего мирового сообщества, характерно взаимопроникновение и взаимодействие различных культур и новейших достижений в различных областях деятельности, в том числе, и в сфере физической культуры, при этом сохраняя, пусть и в модернизированном виде, национальные традиции.

Фитнес в полной мере отражает эти тенденции, так как является продуктом интеграции зарубежных и отечественных достижений в области физической культуры, их адаптации и модернизации в зависимости от изменяющихся социокультурных условий.

Он соединил в себе наиболее эффективные для оздоровления человека инновации с многотысячелетним опытом в области оздоровительной физической культуры разных стран мира, в том числе и России, модернизируя его и облекая в привлекательную, современную форму, отвечающую духу времени и культурным запросам человечества.

По мнению ряда авторов, фитнес, будучи явлением международным, выполняет на современном этапе важнейшую из социальных миссий - обеспечивает здоровое существование людей на Земле[164,415].

С философской точки зрения, широкое внедрение фитнеса в отечественную физкультурно-оздоровительную практику обусловило взаимопроникновение и взаимоотражение идей значимых парадигм современного мира - глобализации, гуманизма, модернизации и холистического подхода к человеку и его деятельности.

С этих позиций, генеральная идея современности может быть выражена Сократовским постулатом о том, что именно человек является высшей ценностью. При этом ценность представляют все его составляющие - биологическая, духовная, социальная и культурная. Фитнес оказывает влияние на все из них, но в первую очередь решает свою приоритетную задачу - обеспечение и длительное сохранение физической дееспособности и оздоровление людей.

Вместе с тем, идеология фитнеса, будучи продуктом мышления представителей разных стран и национальностей, рефлексировала также идеи объединения человечества, общности людей всех рас и народностей, согласия с миром, отражая этим глобалистские тенденции современности. Стремительное распространение фитнеса, вовлечение в занятия им различных социальных и возрастных групп населения, то есть широкая стратификация, может послужить фактором распространения в российском обществе указанных идей. Следует отметить, что закономерности развития фитнеса, его теоретико-методологические основы на сегодняшний день в полной мере не изучены и требуют глубокого анализа и научного обоснования.

2.1. Научно-теоретический анализ существующих представлений о фитнесе и определение его дефиниций

Появление фитнеса явилось отражением как изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требований самого общества к уровню развития физических и психологических качеств современного человека.

Возникший в Америке термин «фитнес» достаточно быстро вошел в интернациональную спортивную лексику и стал широко использоваться в России, так как символизировал не только прогрессивные изменения существовавших занятий физическими упражнениями, но и явился отражением стремления наших соотечественников к новому, красивому и благополучному будущему.

Разработками фитнеса занимаются в основном специалисты США, Великобритании и других стран Европы, но в последние годы стали появляться научные работы по фитнесу и у нас в стране. Изучение истории, идеологии и методических принципов фитнеса представлены в работах Ю.В. Менхина и А.В. Менхина (2002), Т.А. Кудры (2002), В.Е. Борилкевича (2003), В.И. Григорьева, В.С. Симонова (2006) и др.

Методика проведения занятий и средства фитнеса описаны у М. Новиковой (1996), Г.И. Любимовой (1997), Л.В. Сидневой, С.А. Гониянц (2000), М. Зибаревой (2001), Г. Горцева (2001), Ю.В. Татуры (2001), Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002), И.Б. Одинцовой (2003), А. Полукорд (2006), С.В. Савина (2008) и др.

Но, к сожалению, хорошо известный термин «фитнес» имеет большое количество определений и его содержательное наполне-

ние трактуется многими учёными по-разному. До сих пор нет его концептуального и методологического обоснования и определения места в системе физической культуры, хотя его роль в повышении уровня физической дееспособности и улучшения состояния здоровья занимающихся уже доказана практическими результатами. Об этом свидетельствуют не только многочисленные публикации, посвященные исследованиям по определению эффективности тех или иных фитнес-программ и технологий, но и само расширение сети фитнес-клубов, центров и т.д. по всей стране, что доказывает их востребованность у населения.

Одной из важнейших проблем, требующих своего решения, является формирование единого понимания самого термина «фитнес», который на сегодняшний день является словом, обладающим большим количеством разнообразных смысловых значений, охватывающих самые различные уровни и аспекты самого явления. Соответственно, это затрудняет как его принятие определённой частью научного сообщества, так и процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры. Указанное предопределяет необходимость определения и обоснования понятия фитнеса.

Понятие - одна из форм отражения объективного мира в сознании человека, наиболее полно характеризующая существенные стороны различных явлений. Разработке понятий, их строгому ограничению друг от друга всегда придавалось большое значение многими учёными (Б.Л.Ашмарин, 1979; Б.В.Евстафьев, 1985; Л.П. Матвеев, 1991 и др.).

Предмет изучения и становления любой научной дисциплины начинается с формирования её понятийно-терминологического аппарата, свода понятий, определяющих характерные признаки той или иной науки (основные закономерности, объекты изучения и т.д.) (Б.А.Ашмарин, 1979).

Вместе с тем, как отмечает Ю.Е. Рыжкин (2005), дело не только в словах-символах, обозначающих тот или иной феномен. Сами по себе, существующие дефиниции ещё ничего не предрешают, поскольку ни одна научная дисциплина не существует в готовой, раз и навсегда заданной, неизменной форме, позволяющей точно охватить всю сущность познаваемого явления.

Любая научная дисциплина в разных исторических и социально-экономических условиях может иметь разное дефинитивное наполнение, иногда опровергая то, что ещё недавно было безусловным.

В каждой отрасли знаний может наступить такой момент, когда между термином и понятием, которое оно выражает, возникает противоречие за счёт пополнения последнего новыми данными науки и практики.

Это в полной мере можно отнести к термину «фитнес». Объяснить сложившуюся ситуацию можно, с одной стороны, неопределённостью сути фитнеса, с другой - тем, что в настоящее время фитнес становится предметом исследования наук медико-биологического, социально-психологического циклов, а также правоведения менеджмента и др., которые используют свой понятийный аппарат для обозначения данного явления. В тоже время существует и ряд других причин.

Так можно отметить, что явления, обозначаемые одним и тем же термином «фитнес» в США и России не идентичны. В американском обществе «фитнес» рассматривается гораздо шире, и может в разных контекстах заменять понятия «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровье» и т.п. В отечественной теории и методике физической культуры каждому из этих терминов присуще свое, отличное от других смысловое определение.

Само слово «фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность» (от «to be fit for» быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым).

Этот термин изначально и был введен в США для определения физической пригодности. Однако, как указывают Э. Хоули и Б. Френкс (2000), смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало от «физической пригодности» до обозначения социального явления, культурного феномена XX века, - от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» до «стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социального, психического, духовный и физический компоненты».

В нашей стране резкий подъем интереса к занятиям фитнесом в конце 80-х годов прошлого века был связан с тем, что хорошая физическая подготовленность и здоровье стали рассматриваться как основа личной успешности, возможность войти в круг красивых и благополучных людей.

Американский термин «фитнес» при упоминании его в популярных журналах, разговорной лексике и интернете, как раз и ассоциировался с успешностью и преуспеванием. Активная популяризация американскими средствами массовой информации способствовала его быстрому распространению в России и других странах.

С начала 90-х годов термин «фитнес», с подачи средств массовой информации, постепенно стал использоваться как обозначение самостоятельного, обладающего несомненной спецификой, объекта в области физической культуры. Этому способствовало бурное развитие фитнес-индустрии, которая отреагировала на изменение экономической ситуации в стране. Однако отсутствие научного обоснования сути фитнеса и его места в физической культуре делало этот термин «размытым», что содействовало формированию большого

количества его определений, зачастую противоречащих друг другу. Проведённый нами сравнительный анализ его дефиниций в научно-методической литературе выявил, что одни авторы считали его просто набором упражнений, другие определяли как стиль жизни и мировоззрение.

Так, например, Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц (2000) под фитнесом понимают *комплексные программы оздоровления, базирующиеся, как правило, на средствах и методах бодибилдинга*. Однако большинство исследователей (Э. Хоули, Б. Дон Френкс, 2000; Т.А. Кудра, 2002 и др.) не считают необходимостью такой приоритет и полагают, что преобладание какого-либо компонента (атлетизма, аэробики, стретчинга и т.д.) нежелательным.

По мнению Ю.В. Менхина и А.В. Менхина (2002), фитнес можно определить как *систему физических упражнений оздоровительной направленности*, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определённостью и личной заинтересованностью.

В свою очередь М. Зибарева (2001) определяет, что фитнес - не просто занятия спортом, это *целая жизнь со своей философией и правилами*, которая поможет обрести красивую фигуру и хорошее самочувствие.

На основании обзора и анализа определений фитнеса многими исследователями, следует констатировать, что он употребляется в различных значениях, которые можно условно обозначить тремя группами, имеющими разные уровни значимости:

Первый уровень - это физический фитнес, определяемый оптимальным уровнем развития физических качеств (выносливости, силы, гибкости, комплекции тела), значимых для данного общества и времени.

Второй уровень - представляет собой совокупность средств и методов, направленных на достижение физического фитнеса.

Третий уровень, где фитнес рассматривается как социальное явление, охватывающее философский, социальный и психологический аспекты.

В зависимости от этого, некоторые авторы разделяют фитнес на общий и физический. Наиболее, на наш взгляд, удачное определение общему фитнесу, перекликающееся с определением Э. Хоули, Б. Дон Френкса (2000) и Т.А. Кудры (2002), дал В.Е. Борилкевич (2003, 2006), рассматривая его как степень сбалансированности физического, психического, социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без предельного и физического и психического напряжения функций организма, находясь в состоянии гармонии с окружающей средой.

Поэтому, по мнению автора, физический фитнес характеризует уровень возможностей, обеспечивающих текущую двигательную активность без излишнего функционального напряжения организма и располагающих для этого необходимыми физиологическими резервами. Концептуальная база «фитнеса» имеет более конкретное содержание и является важной составляющей философии успеха, которая предполагает необходимость определённого уровня готовности преодолевать жизненные трудности - физические, психологические, эмоциональные.

Проведенный анализ научно-методической литературы и Интернет-источников выявил, что существующие определения, на наш взгляд, не в полной мере отражают суть фитнеса, при этом нередко вводят в заблуждение, что приводит к терминологической и методологической путанице.

Следует отметить, что долгое время (более 15 лет) фитнес использовался лишь на бытовом уровне, в обиходе россиян, на обложках популярных журналов, в средствах массовой информации. Для научного же сообщества многие годы он не играл существенной роли. Об этом новом явлении в физической культуре либо умалчивалось, либо его заменяли другими терминами.

Государственные органы также относились к слову «фитнес» с некоторой осторожностью, стараясь не использовать его в официальных документах и, как следствие этого, явилось его ограниченное использование в научной литературе. Причинами этого можно назвать:

- недопонимание смысла самого явления;
- богатство выбора близких по смыслу терминов («оздоровительная физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние» и т.д.);
- малая изученность и научная не обоснованность его в России;
- различные трактовки термина «фитнес»;
- игнорирование иностранного термина официальной наукой.

Изменение социокультурной и экономической ситуации, смена образовательных и научных парадигм на современном этапе развития общества обнаружила необходимость переосмысления отношения к фитнесу и его понятию.

Отношение государственных органов к фитнесу начало меняться с 1999 года, когда Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму издал приказ «О Координационном Совете по фитнесу при Государственном Комитете по физической культуре и туризму РФ», в соответствии с которым при Госкомспорте Российской Федерации был создан общественный консультативный орган (Координационный совет). В основные за-

дачи Совета входит определение стратегии фитнеса в России и разработка рекомендаций по вопросам включения программ фитнеса в учебный процесс средних и высших учебных заведений.

Интеграция фитнеса в отечественную науку и практику является, на наш взгляд, оправданной и имеет ряд предпосылок, которые представляется невозможным игнорировать на современном этапе развития российской науки в области физической культуры.

Предпосылками интеграции термина «фитнес»

в отечественную науку и практику можно назвать:

1. *Необходимость обозначения этим термином нового направления оздоровительных занятий физическими упражнениями, оснащённых передовыми технологиями.* Открытие в нашей стране большой сети фитнес-центров, клубов, студий, в том числе таких известных как «World Class», «Gold Gym», «Планета Фитнес», «Олимпийский стиль» и многих других, распространение их сети не только в наиболее крупных городах России, но и в отдалённых от столицы городах, издание новых журналов «Shape», «Miss Fitness», «Musele and Fitness», «Fitness» и т.д., проведение фитнес-фестивалей, семинаров, Международных фитнес-конвенций, все это способствует внедрению и популяризации фитнеса в жизнь россиян.

2. *Установление контактов со многими Международными физкультурно-оздоровительными организациями* (Международной ассоциацией оздоровительных, теннисных и спортивных клубов (IHRSA), Европейской конфедерацией «Спорт и здоровье» (CESS), Комитетом по развитию спорта Совета Европы (CDDS), Международной ассоциацией танцевальных упражнений (IDEA) и др. обусловило необходимость единого понятийного аппарата, общепринятой терминологии.

3. Наличие международного понятийно-терминологического аппарата, включающего много производных слов и понятий от термина «фитнес»: фитнес-клуб, фитнес-индустрия, фитнес-технологии, фитнес-программы, фитнес-инструктор и др., а также использование международных англоязычных терминов при проведении занятий различными направлениями фитнеса.

4. *Тенденции слияния и взаимопроникновения существующих на Земле культур, преодоление языковых барьеров, перспектива объединения стран в единое мировое сообщество*, то есть отражение глобалистских тенденций современной цивилизации.

5. *Мотивация (престижность, признак причастности к избранному кругу, образованность).* Использование его в речи, так же как и других англицизмов, стало признаком причастности к избранному кругу, хорошего образования, знаком того, что человек идет в ногу со временем.

Изменение социокультурной и экономической ситуации, смена образовательных и научных парадигм на современном этапе развития общества обнаружила необходимость переосмысления функционального назначения фитнеса в формировании личности, её мировоззрения, развития адаптивных способностей. Соответственно, сегодня возрастает необходимость четкого, научно-обоснованного понятия фитнеса.

Как констатирует Н.Л. Шубина [258], терминологическое понятие становится общепринятым в том случае, если оно:

- 1) не противоречит современным нормам речевой практики;
- 2) имеет широкую употребительность;
- 3) закреплено в словарях, учебниках и др. научной и научно-практической литературе;
- 4) отвечает требованиям коммуникативной целесообразности.

На наш взгляд, термин «фитнес» в полной мере отвечает всем этим требованиям, так как:

во-первых, он соответствует мировым речевым стандартам, не нарушая принятых речевых норм в России;

во-вторых, имеет употребление и широкое распространение через СМИ, сети Internet, широкую рекламу и популярность у значительной части российского и международного сообщества;

в-третьих, имеет большое значение для международных контактов между специалистами в данной сфере, так как входит в единый понятийный аппарат и употребляется представителями разных стран;

в-четвёртых, использование термина «фитнес» отражено в учебных пособиях; в учебных программах; в научных статьях; в диссертационных исследованиях; в названиях высших учебных заведений и учреждений дополнительного образования; в названиях международных и региональных конвенций; в названии спортивных федераций; в названиях публицистических журналов (таблица 1).

Таблица 1.

Обзор использования термина «фитнес»

	Название публикаций, программ, учреждений, федераций
Учебные пособия	А.В. Менхин, Ю.В. Менхин Оздоровительная гимнастика: теория и методика, 2002; Учебник инструктора групповых фитнес-занятий, 2001; Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке Оздоровительный фитнес, 2000; А.Г. Лукьяненко Фитнесе в учебном процессе физического воспитания, 2001; Аэробика (под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова), 2002; Теория и методика физического воспитания (под ред. Т.Ю. Круцевич), 2003; КТ, Сайкина Фитнес в школе, 2005 и др.
Учебные программы	Адаптивная физическая культура в школе: начальная школа (под ред С.П. Евсеева), 2003; Программа по фитнес-аэробике (авторы - Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая), 2006; Программы учебных дисциплин и курсов по выбору на факультетах физической культуры в ВУЗах; Программы курсов повышения квалификации и переподготовки кадров по фитнесу и др.
Научные статьи	В.Е. Борилкевич (2003 - 2006); Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачёв (2003); Ж.Е. Фирилёва (2005 -2008); Ю.В. Смирнова (2005 - 2008); Е.В. Ивченко (2006); Г.М. Лаврухина (2006); Л.М. Чистякова (2006); И.В. Колбасова (2008), В.И. Григорьев (2006-2008) и др. (более 150)
Диссертационные исследования и монографии	М.В. Мельничук, 2001; А.Г. Лукьяненко, 2002; Т.А. Кудра, 2002; Я.В. Жигалова, 2003; Ю.В. Стрелецкая, 2007; С.В. Савин, 2008 и др.
Названия ВУЗов и учреждений дополнительного образования	Академия фитнеса, Колледж бодибилдинга и фитнеса, фитнес-центры, фитнес-клубы, фитнес-студии, школа танца, фитнеса и оздоровительных технологий и др.
Названия международных и региональных конвенций	Международная фитнес-конвенция World Class, Международная фитнес-конвенция «InterSport», Региональная фитнес-конвенция «Планета Фитнес» и др.
Названия спортивных федераций	Федерация оздоровительной аэробики и фитнеса и др.
Названия публицистических журналов	«Fitness Report», «Miss Fitness», «Musele and Fitness» и др.

Таким образом, с лингвистической точки зрения правомочность употребления понятия термина «фитнес» вполне оправдано.

Основываясь на результатах контент-анализа использования термина «фитнес» в научно-методической литературе и данных собственных многолетних исследований этого явления, можно определить **фитнес как добровольные систематические занятия физическими упражнениями, базирующиеся на инновационных средствах, методах, формах и технологиях, направленные на поддержание и улучшение уровня физической деятельности и состояния здоровья (физического, психического, душевного, социального) с целью повышения качества жизни (личной успешности и физического благополучия) и эффективности профессиональной деятельности.**

2.2. Ретроспективный анализ возникновения фитнеса за рубежом

Проведённый нами сравнительный анализ данных научно-методической литературы показал, что сегодня существуют разные версии возникновения фитнеса. Большинство исследователей предполагают, что есть западная и восточная версия возникновения и развития современного фитнеса.

Западная версия возникновения фитнеса берёт своё начало на американском континенте и многие учёные-исследователи основателем методологии фитнеса считают США [164 и др.]. К восточной версии некоторые авторы относят возникновение современного фитнеса на основе идеологии древних оздоровительных систем [190, 254 и др.].

Они утверждают, что его истоки уходят в античное прошлое.

На наш взгляд, мнения исследователей правомочны, так как история развития занятий физическими упражнениями с целью укрепления здоровья уходит в далёкое прошлое, вместе с тем, современные занятия фитнесом основаны на оздоровительных видах занятий как Запада, так и Востока.

Однако следует отметить, что большинство исследователей всё же считают, что современный фитнес тесно переплетается с историей развития США, и, несомненно, именно американцы явились пропагандистами и проводниками идеологии фитнеса.

Наиболее полно осветила историю возникновения фитнеса на американском континенте и выделила роль американских лидеров в его развитии Т.А. Кудра (2002).

Рассматривая ретроспективу, можно отметить большое значение для физической культуры и, в частности, фитнеса, периода раз-

вития Америки на рубеже XIX-XX веков. Индустриальная революция способствовала широкому внедрению технологических достижений в производство, сокращению доли тяжелого ручного труда и превращению сельского уклада жизни в городской со свойственным ему снижением двигательной активности. Т.А. Кудрф (2002), ссылаясь на исследования П.А. Виноградова, С.И. Гуськова (1991), Е.А. Rice, J.L. Hutchinson, M. Lee (1998), N. Ross (1999), L.C. Dalleck, T.L. Kravits (2002), отмечает, что ценой индустриализации в США стали опасные для жизни болезни: рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, которые дали о себе знать в 1950-е годы. Урбанизация, изменения в привычках и структуре питания, повсеместное распространение автомобиля, а с ним сидячего образа жизни повлекло рост «болезней цивилизации» среди американцев.

Гансом Краусом и Соней Вебер, проводившими исследования в 1950 году были получены данные, что в США в тот период физическая подготовленность (мышечная сила и гибкость туловища и ног) учащихся школ в возрасте от 6 до 16 лет были почти на 10 % ниже, чем показатели применительно к той же категории на Европейском континенте. Примерно 60 % американских детей не прошли по крайней мере один тест в сравнении с 9 % детей стран Европы (Л. Кун, 1982).

Эта тревожная статистика способствовала началу новой кампании по укреплению здоровья молодого поколения нации и развитию фитнеса, инициированной политическими лидерами США. Тогда же в физической культуре многих капиталистических стран выявилась тенденция отмежевания от спортивной деятельности, направленной на достижение все более высоких результатов.

Среди факторов, активизировавших эту работу в США, ученые называют высокий уровень заболеваемости и ранней смертности, большие потери рабочего времени, связанные с невыходами на работу по болезни, рост расходов предприятий и фирм на медицинское страхование своих сотрудников и т.д.

В 1956 г. была создана Национальная ассоциация оздоровления, которая уделяла большое внимание физкультурно-оздоровительной работе на производстве «fitness in bisness» (П.А. Виноградов, С.И. Гуськов, 1991). Работа ассоциации строилась на принципах, которые послужили основой для идеологии фитнеса:

- 1) каждый работник должен выбрать для себя определенный вид оздоровительной деятельности, приносящей ему наибольшее удовлетворение и пользу;

- 2) каждый работник должен быть знаком с определенными формами оздоровления, занятия которыми требуют немного места и могут быть выполнены в короткий промежуток времени;

- 3) занятия должны приносить занимающимся радость и удовлетворение.

Следует заметить, что до середины 1960-х в США термин «фитнес» не использовался, а всё обозначаемое им входило в понятие «физическая культура».

Однако стремительное развитие нового оздоровительного направления в жизни общества Америки, появление у него самостоятельной идеологии, требовало своего обозначения новым термином - «фитнес» (что дословно означало быть подготовленными).

С 1960-х годов главным сторонником фитнеса и всех оздоровительных начинаний для американцев разных поколений стал президент Джон Ф. Кеннеди, чем подтвердил в годы своего правления преемственность заботы о здоровье нации. Именно он учредил Президентский совет по фитнесу. Этот шаг последовал после появления данных о снижении уровня физической подготовки молодых людей, призываемых в армию и ухудшении состояния здоровья американской нации в целом. М. Ментцер (1998) и др. считают, что именно в это время официально появился термин «фитнес», обозначающий тренировочные программы для физической подготовки американских солдат. Первые тренировочные программы по фитнесу сформировались ещё во время Второй мировой войны. Чтобы не терять время зря, американские солдаты занимались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы, простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их.

На наш взгляд, именно обозначение фитнесом тренировки с отягощениями для формирования фигуры, впоследствии получивший название «бодибилдинг», и внесло в дальнейшем некоторую терминологическую путаницу в обоснование понятия и идеологии фитнеса в России.

Первая книга американского доктора, ученого Кеннета Купера «Аэробика», вышедшая в 1968 году в свет, имела огромный успех, дала толчок для развития современного фитнеса и в дальнейшем была переведена более чем на 40 языков мира. К. Купер, прозванный «основателем современного фитнес-движения» и «отцом аэробики», пропагандировал концепцию профилактики заболеваний вместо их лечения.

Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов. Исследования касались аэробной тренировки как формы общей физической подготовки, то есть, занятия спортом на любительском уровне.

В 1972 году был основан Институт аэробики Купера (CIAR), в стенах которого был организован первый «семинар по аэробике»

в целях подготовки первых спортивных инструкторов (в настоящее время - курсы общей физической подготовки).

В середине 70-х годов аэробика Купера завоевала популярность не только в США, но и во всей Европе. Сам создатель этого направления понимал под аэробикой преимущественно бег, поэтому указанный период в развитии фитнеса в Америке спортивными обозревателями был назван «беговым» (Т.А. Кудра, 2002). Именно с этого времени фитнес становится неразрывно связан не только с историей развития американской, но и мировой физической культуры.

В дальнейшем занятия аэробикой стали приобретать новые формы. В 1970 году Джеки Соренсен открыла первый класс танцевальной аэробики. Известные актрисы - Джейн Фонда, Сидни Ром, Марлен Шарель, Лара Сен-Пол и др., внесли значительный вклад в развитие этой идеи, активно пропагандируя её, наряду со специалистами в области физической культуры. Их актёрское мастерство и двигательная культура способствовали популяризации этого направления. Идея получила массовое распространение и принесла огромный успех.

В Англии, Франции, Дании, Чехии, Германии к этому времени большое распространение получила джаз-гимнастика, в основе которой лежал джазовый танец. Представляя по своей сути разновидность ритмической гимнастики, джаз-гимнастика быстро завоевала популярность. Параллельно развитию джаз-гимнастики в Европе, в США развивалось аналогичное направление - «аэробические танцы», «аэробная гимнастика», «гимнастическая аэробика» и т.д. (Т.С. Лисицкая, 1987).

В этот же период широко распространилась система Workout, где центральной фигурой была знаменитая американская актриса Джейн Фонда. Именно она впервые предложила объединить «объединяющие и танцевальные упражнения в непрерывно выполняемый комплекс».

Подобные занятия, благодаря своей эффективности, приобрели широкую популярность в различных странах Европы. Эти годы в развитии фитнеса следует назвать «аэробическими».

Именно с этого времени отмечено бурное развитие фитнеса в социальной и экономической плоскостях.

С момента возникновения фитнеса его ведущим принципом был определён принцип «нагрузка ради здоровья». В 80-е годы наблюдался значительный рост заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поэтому основой фитнеса стала аэробика. Однако ориентация физической активности исключительно на кардиореспираторную систему в дальнейшем оказалась недостаточной. Это было связано со многими известными причинами.

Во-первых, чрезмерная увлеченность американцев аэробными упражнениями высокой интенсивности вызвала негативные последствия: их стали беспокоить травмы, количество которых непрерывно росло. Во-вторых, у некоторых участниц аэробных программ было зафиксировано падение уровня эстрогена, что вызывало нарушение менструального цикла, уменьшение кальция в костной ткани и увеличивало риск перелома костей. Это было следствием неоправданно высоких физических нагрузок и применения низкокалорийных диет.

Указанное обусловило поиск других оздоровительных технологий, их модернизацию и внедрение в занятия фитнесом. Тогда же появились научные данные об активизации метаболизма и укреплении костной ткани с помощью увеличения мышечной массы посредством силовых тренировок, что способствовало росту популярности силового тренинга.

В обязательную программу занятий фитнесом вошли, наряду с аэробными нагрузками, специальные силовые упражнения, а позже упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Начало 80-х годов ознаменовалось открытием первых оздоровительных центров.

В 1982 году Питер и Кэти Дэвис основали IDEA - Международную ассоциацию танцевальных упражнений (International Dance Exercise Association). В 1984 г. началось издание первого журнала этой ассоциации - «Dance Exercise Today». В это время крупные финансовые компании начинают поиск нового рынка: товаров для занятий фитнесом. Так, компания Reebok запустила в массовое производство кроссовки для высокоударной аэробики. Получение значительной экономической выгоды активизировало и другие фирмы к производству фитнес-товаров. Таким образом, в этот период началось зарождение фитнес-индустрии. Одновременно с этим начинается активная пропаганда фитнеса в средствах массовой информации. В продажу поступили первые видеозаписи программы Джейн Фонды. Стали издаваться такие журналы как «Shape» Джо Вейдера и др. (Т.А. Кудра, 2002).

Широкое распространение фитнеса обусловило необходимость подготовки кадров для фитнес-индустрии.

В соответствии с этим, Американский колледж спортивной медицины (ACSM) разработал свою программу сертификации фитнес-инструкторов, а уже в 1983 году впервые были проведены международная конвенция IDEA в Сан-Диего и национальный чемпионат по аэробике.

Дальнейшие исследования специалистов в области оздоровительной физической культуры открыли возможности занятий фитнесом в воде. Появляются такие направления как аква-аэробика, аква-шейпинг и др.

Т.А. Кудра (2002), рассматривая дальнейшее развитие фитнеса в США, отмечает, что в 1984 году вышло в свет первое популярное издание, посвященное спортивной психологии, «Методы ментального тренинга величайших атлетов мира» Чарльза Гарфилда. Это дало стимул к появлению новых форм аэробных упражнений в фитнесе: йога-аэробика - соединение аэробных упражнений и йоги, то есть в фитнесе началось постепенное взаимопроникновение и интеграция традиций Запада и Востока.

В 1987 году Jonny G. разработал программу Spinning, послужившую основой велотренажерных классов, ставших суперпопулярным направлением конца 90-х.

В 1989 г. в программе международной конвенции IDEA основатели степ/бенч-аэробики Джин Миллер и Кони Вильяме представили концепцию вертикальной тренировки (степ-аэробика), которая произвела революцию в оздоровительных видах аэробики и стала одним из самых востребованных и популярных направлений фитнеса в 90-х - 2000-х годах.

Пропаганда здорового образа жизни, аэробики и физических упражнений нашла отражение в общих тенденциях начала 90-х. Стало модным выглядеть молодым, здоровым, тренированным. Созданию имиджа «здорового человека» способствовала также индустрия искусственного загара, услугами которой пользовалось ежедневно более миллиона американцев, а также различные диеты и модные оздоровительные технологии, что указывает на появление в фитнес-индустрии SPA-услуг.

В целом, фитнес в этот период всё активнее изучается разными исследователями. По данным научно-методической литературы именно 90-е годы знаменательны научными открытиями, которые послужили отправной точкой в зарождении методологии фитнеса. В эти годы учёными была предпринята попытка глубокого изучения состояния здоровья населения, оценки степени его двигательной активности и определения их взаимосвязей, а также возможностей реализации физических кондиций в повседневной бытовой и профессиональной деятельности. На основании их исследований Американский колледж спортивной медицины разработал стандарты оптимальной физической подготовленности людей разных возрастов, определившие physical fitness - физическую пригодность к американскому образу жизни.

В 1994 г. Международная ассоциация оздоровительных, теннисную и спортивных клубов (IHRSA), Международная ассоциация SPA и IDEA основали Международную коалицию здоровья и фитнеса. В ежегодную конвенцию IDEA в 1994 году были включены программы «ум-тело», называемые «майнд-боди фитнес» (Mind-Body Fitness, MBF): пилатес, йога, тай-цзи, и др. Это явилось отражением идей, заложенных ещё в конце 80-х, когда впервые было обнаружено, что одни лишь регулярные тренировки и правильное питание не могли гарантировать полное физическое благополучие, то есть, для этого требуется забота о здоровье психическом. Указанное способствовало тому, что в конце 80-х годов к набору физических качеств, определяющих хорошую физическую форму (физический фитнес), прибавился компонент «психическое здоровье» [164]. Национальный институт здоровья, изучая воздействие программ MBF в терапевтических целях, определил усиление взаимодействия биологического и социального компонентов ключевым направлением в современном фитнесе, отражая идею физической культуры личности, уже существующую в то время в мире. Таким образом, это обусловило начало смены бодицентристской парадигмы на холистическую.

Для большей эффективности и грамотного осуществления врачебно-педагогического контроля за занимающимися были созданы тренажеры нового поколения, оснащенные компьютерной техникой. В фитнес-индустрии стал активно использоваться интернет, где многочисленные Web-сайты наполнены информацией о предоставляемых фитнес-услугах. Заполнив анкету, можно получить индивидуальный план тренировок.

Вместе с тем, постепенно отдельные направления фитнеса плавно интегрируются в спорт, создавая новые виды спортивной деятельности. Так, в 1996 г. появляется спортивная аэробика. Международная федерация гимнастики (FIG) утвердила её под своей эгидой как новый вид спорта.

Помимо указанных изменений, развиваются новые оздоровительные направления и внутри самой фитнес-индустрии, в том числе - за счёт внедрения нового оборудования. В Международную конвенцию IDEA 1997 года был включен ряд групповых фитнес-программ, основанных на использовании нового спортивного оборудования: Body PUMP (занятия с небольшой штангой под музыку), классы на гребном тренажере, беговой дорожке [164].

Таким образом, можно говорить, что сегодня фитнес стремительно распространяется на все возрастные категории и охватывает самые разнообразные аспекты оздоровления человечества.

Обобщая сказанное, мы выделили и представили в виде таб-

лицы значимые этапы исторического развития фитнеса в США где чётко прослеживаются его периоды, имеющие условные названия («беговой», «аэробный», «период развития и многообразия силовых и аэробных направлений фитнеса» и «период слияния психического и физического тренинга» (слияние в философии фитнеса Духа и Тела и появление направления Mind-Bodi fitness, воплощающее эти идеи), которые по мере возникновения определяют стремление человечества к оздоровлению и поиск оптимальных оздоровительных технологий и путей решения задач продления физической работоспособности, долголетия и приобщения к здоровому образу жизни (таблица 2).

Таблица 2.

Этапы развития фитнеса в США

Этапы	Название этапа	Годы	Основные характеристики
	Предпосылки возникновения фитнеса	1950-е 1960-е	Рост заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирение, гиподинамия, сидячий образ жизни и др.
1	«Беговой период»	1965-1970 1965 1968	Занятия бегом, ходьбой, ездой на велосипеде аэробикой - циклические виды спорта «велосипед за здоровье» выход в свет книги К.Купера «Аэробика», положившей начало идеологии фитнеса
2	«Аэробный период»	1980-е	Аэробный бум. Пропаганда аэробики последователями К.Купера - Д. Фонда и др. Развитие фитнес-индустрии.
3	«Период развития и многообразия силовых и аэробных направлений фитнеса»	1990-е	Развитие силовых направлений фитнеса и различных видов аэробики (Low - impact аэробика, степ-аэробика, йога - аэробика). Снижение ударности и травматичности, появление программ водного фитнеса, сайклинг и др. Создание идеологических основ фитнеса и научное обоснование фитнес-программ.
4	«Период слияния психического и физического тренинга»	2000	Прибавляется компонент «психическое здоровье». Появление программ по Mind-Bodi fitness, «Методы ментального тренинга»

В 2002 г. очередной доклад Департамента здравоохранения США в программе социально-культурного развития «Здоровые люди - 2010» («Healthy People 2010») на период 2000 - 2010 гг. поставил физическую активность и фитнес во главе списка приоритетных сфер развития общества.

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время фитнес имеет свои исторические вехи, отражающие этапы его формирования и развития как в содержательном плане, так и философско-идеологических компонентов, и, что самое главное-теоретико-методологических основ.

2.3. Развитие фитнеса в России

В России фитнес появился относительно недавно - чуть более 20 лет назад. До начала 80-х годов в нашей стране понятия «фитнес» не существовало, а цели и задачи оздоровления решались преимущественно средствами оздоровительной физической культуры.

В советский период действовали достаточно отлаженные государственные формы организации занятий физическими упражнениями. Они включали, в первую очередь, базовый обязательный курс физического воспитания во всех дошкольных, школьных, средних специальных и высших учебных заведениях, а также допризывную и регулярную военно-прикладную подготовку в армии, производственную физическую культуру на промышленных и других предприятиях, равно как и в служебных учреждениях.

Как отмечает Л.П. Матвеев (2004), органы государственного руководства осуществляли мониторинг и координацию деятельности общественно-самостоятельных физкультурных организаций - добровольных физкультурно-спортивных обществ с их многочисленными низовыми коллективами физической культуры, охватив десятки миллионов активных приверженцев физической культуры (свыше 30% всего населения).

Дети и подростки, проявившие свои способности, занимаясь в различных секциях при школах, домах культуры и др., имели возможность продолжить дальнейшие занятия уже в спортивных школах спортом высших достижений. В то же время те, кто не обнаруживал особого таланта, тем не менее, могли заниматься для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы в спортивных секциях при школе. Отлаженная государственная организация занятий физическими упражнениями, охватывающая занятия физическими упражнениями со всеми категориями населения, обеспечивала незаурядные достижения отечественной фи-

зической культуры. В-первую очередь, это относится к спорту высших достижений, где советские спортсмены доминировали в мировом масштабе на протяжении почти полувека.

История развития и становления современного фитнеса и фитнес-индустрии в России, безусловно, связана с годами перестройки. Рассматривая ретроспективу, можно констатировать, что первые годы перестройки в функционирование системы физической культуры внесли деструктивные тенденции. С её началом роль государственных органов, ответственных за руководство физической культурой резко ослабла, ухудшилось качество базового физического воспитания в образовательных учреждениях. Практика внедрения производственной физической культуры в рациональную организацию труда также ушла в прошлое. Одновременно с этим распались многие добровольные физкультурно-спортивные общества, сократилась сеть детско-юношеских спортивных школ.

В этот же период произошла коммерциализация использования физкультурных и спортивных сооружений, заведений и услуг (оказываемых ими прежде бесплатно), что ограничило доступ к ним широких масс населения, особенно малоимущих слоев. Вместе с тем возникли и другие препятствия для массового физкультурного движения: закрывались стадионы и спортивные площадки в микрорайонах, резко уменьшилась зарплата тренеров и педагогов, что привело к проблеме кадрового обеспечения отрасли и др.

В связи с указанными негативными фактами, как констатирует Л.П. Матвеев (2004), численность вовлечённых в физкультурные занятия людей резко сократилась и составила лишь 7-10 % от общей численности населения (в несколько раз по сравнению с предыдущим периодом), а это не могло не сказаться пагубно на физической подготовленности и состоянии здоровья населения страны.

На фоне этого в мире проходила активная пропаганда фитнеса американскими средствами массовой информации, которая способствовала популяризации его в разных странах, в том числе и в России. В 1991 году Джейн Фонда, совершая поездку на Кавказ с организатором Игр доброй воли Т. Тернером, посетила Москву и во время визита продемонстрировала свою новую оздоровительную программу по аэробике, которая называлась «Джейн Фонда. Испытательный срок» и вызвала огромный интерес к ней советских граждан. Именно этот период можно считать отправной точкой для развития фитнес-индустрии в нашей стране. (Т.С. Лилицкая, 1994; Н.А. Семёнова, 2005).

Содержание занятий фитнесом в США в те годы строилось, в основном, на основе аэробики, в виде видеоматериалов, новых программ и журналов, которые активно экспортировались в Россию, поэтому понятие «фитнес» стали отождествлять именно с ней.

Однако, анализируя опыт предыдущих лет, можно констатировать, что процесс развития фитнеса в нашей стране происходил неоднозначно, что обусловлено рядом причин. Зачастую, понятие «фитнес» в России ассоциировалось с атлетической гимнастикой (в дальнейшем – бодибилдингом) и проводимыми по этому виду соревнованиями.

В стране стали появляться небольшие клубы на базе арендуемых залов или помещений, годных для проведения групповых занятий, где проходили занятия на тренажёрах или групп аэробики. Так как тогда не существовало методических пособий по проведению занятий фитнесом, инициаторами их становились как специалисты по различным видам физической культуры, так и люди, вовсе далёкие от профессионального владения навыками преподавания.

Российский фитнес создавали бизнесмены, управленцы, экономисты, финансисты, журналисты, инженеры-физики: все, кто угодно, кроме профессионалов – российских дипломированных спортсменов и физкультурников (Е.Б. Мякинченко, 2003).

Этим можно объяснить высокую степень травматизма и нарушений методических норм проведения занятий по аэробике в то время.

В 1990 году в Санкт-Петербурге (а затем в Москве) был открыт первый современный фитнес-клуб World Class. Его основателями стали Ирина Разумова и Ольга Слуцкер. Их идея заключалась в создании многопрофильного центра, являющегося не только профессионально оборудованной площадкой для занятий физическими упражнениями, но, одновременно и клубом для людей, близких по духу и интересам.

В понятие «фитнес» они вкладывали не только хорошую физическую кондицию, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное благополучие людей.

В 1991 году при активном участии Ольги Слуцкер была создана Общероссийская организация «Федерация Аэробики России».

Из исторической справки о деятельности Федерации аэробики России: «...с момента создания федерация тесно сотрудничает с государственным Комитетом РФ по физической культуре и туризму (Договор о сотрудничестве от 10 августа 1991 г.). Деятельность федерации направлена на пропаганду, популяризацию и содействие развитию оздоровительной аэробики в России. Федерация сотрудничает со 130 городами России и имеет представительства в 45 регионах...».

Инициативу подхватили многие профессиональные спортсмены, с одной стороны, и зарубежные владельцы брендов World Class и Reebok – с другой. В середине 1990-х годов на базе стадионов и спортивных центров, в бассейнах, в школах и в училищах, в пустующих помещениях заводов стали создаваться места для заня-

тий спортом под самыми разными названиями: фитнес-клуб, фитнес-центр, фитнес-студия, аэробик-холл, спорт-клуб, спортивный центр и т.д. (М. Кингисепп, 2005).

В 1997 году под лозунгом «Мегаполис здоровья» на российском рынке появляется первый клуб сети «Планета Фитнес». В настоящее время под этой маркой функционируют более 30 клубов - в Москве, Санкт-Петербурге, Самаре, Казани, Набережных Челнах, Киеве и Стокгольме (В.А. Галактионов, 2004).

По данным журнала «Shape» за 2005 год, только в одной Москве их насчитывается около 200, а ещё действуют сотни специализированных спортивных и оздоровительных учреждений. Наиболее крупными представителями являются сети фитнес-клубов: World Class, World Gym, Sport Life, Reebok и Планета Фитнес.

В современном фитнес-клубе может быть несколько залов: для занятий аэробикой, единоборствами, сайклингом, йогой, тренажёрный, зал для проведения персональных тренировок и др., также во многих клубах предоставляются клиентам в качестве дополнительных услуг: сауна, бассейн, солярий, фитнес-бар, косметический салон, магазины сопутствующих товаров и т.д.

По данным за 2005 год в России занимаются 2 миллиона людей, в этой сфере занято 25 тысяч специалистов. 10 тысяч клубов и секций стали местами регулярного досуга разных категорий граждан (О. Слуцкер, 2006).

Рассматривая содержание фитнеса, следует обратить внимание на тот очевидный факт, что в России накоплен огромный опыт в области оздоровительной физической культуры, который может открыть новые, мало исследованные пути преобразования жизни и формирования установок человека на здоровье.

Но, вместе с тем, как справедливо утверждают П.А. Виноградов, С.И. Гуськов (1991), и зарубежный опыт стоит того, чтобы, внимательно его изучив, взять то положительное, что соответствует нашим традициям, интересам и возможностям, например, разработать специальные правила, по которым сохранение минимального уровня хорошей физической формы было бы необходимым условием при приёме на работу, а выплаты различных премий производить не только за деловые успехи, но и за снижение веса, прекращение курения, употребления алкоголя и т.д.

Оптимизировать прогноз развития фитнеса в России позволяет то, что на современном этапе он в полной мере отвечает государственной политике в сфере физической культуры, которая предусматривает переориентацию отрасли на решение приоритетной проблемы - создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в укреплении своего здоровья, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний.

2.4. Характеристика и классификация направлений фитнеса

В настоящее время существует множество самых разнообразных направлений фитнеса и разработанных по этим направлениям фитнес-программ.

По данным И. Линн, М.П. Ивлева, А.В. Григоренко (1995), насчитывается более 200 видов двигательной активности разных направлений фитнеса. Наиболее полная характеристика направлений фитнеса представлена в работах Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002) и В.И. Григорьевой (2005).

Повышение эффективности методического сопровождения занятий требует классификации этих направлений. Попытки создать классификацию направлений фитнеса (в частности, оздоровительных видов аэробики) предпринимались многими авторами: Л.Т. Кудашовой (1987); Е.Г. Е.Г. Поповой (2000); Л.В. Сидневой (2000); Е.С. Крючек (2001), в том числе и нами [282,286,287] и др. Большое количество фитнес-программ: по классической и танцевальной аэробике, программы по стретчингу; программы на специальных тренажёрах и на специальном оборудовании; программы с утяжелителями; циклические программы; программы игровой направленности, программы MindBodi; программы, построенные на основе восточных единоборств и боевых искусств; программы в воде, комплексные (комбинированные) программы; программы с предметами и т.д., а также постоянное возникновение новых программ не даёт возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая охватывала бы все направления фитнеса.

Однако в соответствии с перечнем Общероссийского классификатора видов экономической деятельности, продукции и услуг (ОКВЭД), программы могут быть дифференцированы по следующим направлениям: аэробные классы; силовые классы; классы смешанного формата; программа «Bodi & Mind» («разумное тело»); танцевальные программы; элементы восточных единоборств [82].

Вместе с тем, и данное деление на классы не даёт полной картины представленных фитнес-программ, а осуществляется лишь как общая ориентировка в содержании физических упражнений.

На основании результатов анализа данных научно-методической литературы и исследований вышеперечисленных авторов, фитнес-конвенций, педагогических наблюдений и собственного педагогического опыта в сфере фитнеса, нами был разработан ряд основных классификаций фитнес-программ, базирующихся на Различных классификационных признаках (цели, возрасте, содержании и т.д.). Представленные классификации хоть и характеризу-

ются некоторой условностью, но, однако, показывают всё многообразие направлений фитнеса и дают возможность специалисту быстро ориентироваться в них.

Так как в основе любой деятельности лежит определённая цель, можно классифицировать все фитнес-программы *по целевой направленности*. В зависимости от мотивации, уровня физического развития, здоровья, физической подготовленности, занимающимся могут быть предложены программы занятий по фитнесу, решающие разные задачи.

В зависимости от цели фитнес-программы могут делиться на *рекреационно-гедонистические, профилактико-оздоровительные, лечебно-коррекционные, реабилитационно-восстановительные, спортивно-ориентированные, кондиционно-развивающие*.

Фитнесом сегодня занимаются представители самых разных возрастных групп, следовательно, фитнес-программы отличаются по содержанию, физической нагрузке в зависимости от контингента занимающихся, то есть их можно классифицировать *по возрастному признаку*: программы для детей дошкольного возраста, школьного, молодежи, людей среднего возраста, пожилых и для разновозрастных (смешанных) групп.

Значительное количество занятий по фитнесу проводится с использованием разнообразного инвентаря и оборудования, что позволяет их классифицировать *по признаку технической оснащённости* (рис.2).

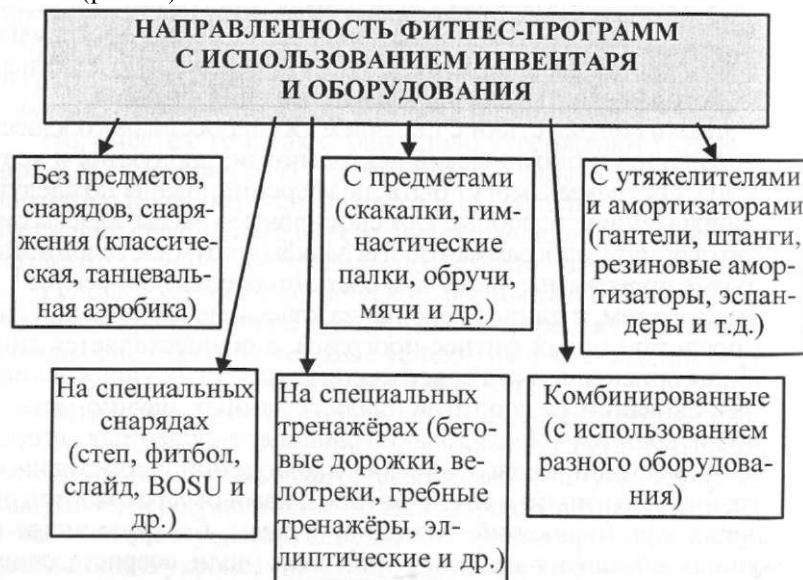


Рис. 2 Классификация программ по технической оснащённости

Учитывая то, что упражнения фитнеса, составленные в специальные программы, оказывают разнообразное воздействие на организм и психику занимающихся, их можно классифицировать *по направленному функциональному воздействию на организм занимающихся*(рис. 3).

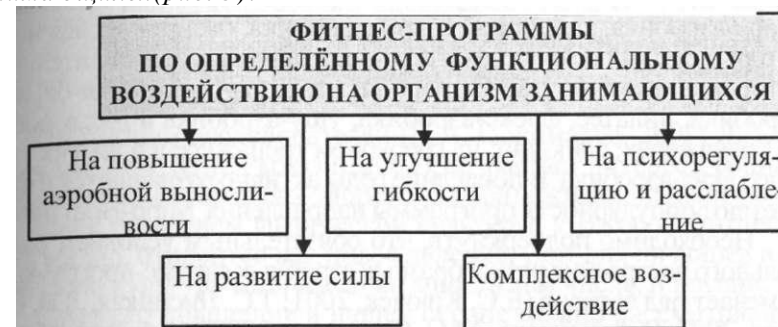


Рис.3 Классификация программ по функциональному воздействию на организм занимающихся

Фитнес-программы также можно классифицировать ещё в зависимости от места проведения (танцевальный зал, бассейн, тренажёрный зал и др.), а также по другим признакам, например, в зависимости от организации занятий (групповые, персональные) и т.д.

Если рассматривать более подробно характеристики используемых в фитнесе программ и их содержание, то следует отметить, что большинство наиболее распространённых из них базируется на аэробике, так как известно, что именно аэробные упражнения, в первую очередь, оказывают оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Реализация всех направлений аэробики в современном фитнесе происходит на различном структурном уровне. Являясь обязательным компонентом большинства оздоровительных методик, аэробные упражнения, в свою очередь, выступают как самостоятельный вид двигательной активности, имеющий большое количество динамично развивающихся программ (Т. Ю. Круцевич, Ю.А. Усачёв, 2003), которые также можно классифицировать по тем или иным признакам.

В работах Е.С. Крючек (2001); Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002); ТА. Кудры (2002); Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаковой (2002); Ю.В. Менхина, А.В. Менхина (2002); В.А. Ростовской, О.М. Ступкиной (2003); ИА. Шипилиной (2004) и др. даны наиболее подробные характеристики уже широко известных направлений аэробики и методика их проведения.

К наиболее часто встречающимся и известным из них относятся: классическая аэробика (низкой, средней и высокой интенсивности), танцевальные виды аэробики (фанк, хип-хоп, стрит, лати-

на, джаз, салса, риверданс, кантри, фолк и др.), аэробика с использованием специального оборудования (степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, кик-аэробика, аэробика со скакалкой и др.) силовые направления аэробики с использованием гантелей, утяжелителей и прочего оборудования (памп-аэробика, боди-скалп-аэробика, аппербоди и др.), аэробика, базирующаяся на некоторых боевых искусствах и восточно-западных оздоровительных авторских системах: тай-бо, аэро-каратэ, аэро-боксинг, ки-бо, йога-аэробика, пилатес, флекс-аэробика, ушу-аэробика и др.; аэробика на тренажёрах; сайклинг, на гребковом тренажёре и в других условиях: аква-аэробика. В последние годы активно развиваются и приобретают популярность программы направления Mind-Bodi fitness.

Необходимо подчеркнуть, что обязательным условием рационального построения разнообразных аэробных фитнес-программ, как отмечает ряд авторов (Е.С. Крючек, 2001; Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002; В.А. Ростова, М.О. Ступкина, 2002), является их соответствие методике оздоровительной тренировки. Все программы по фитнесу объединяют закономерности их построения и принципы оздоровительной тренировки.

Рассматривая специфические особенности фитнес-программ, можно выделить ряд признаков, характеризующих современную, научно-обоснованную программу по фитнесу:

- 1) *Направленность на достижение целей фитнеса* (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развития физических способностей и т.д.);
- 2) *Инновационность* (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);
- 3) *Интегративность и модификационность* (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);
- 4) *Вариативность* (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);
- 5) *Мобильность* (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменения внешних условий);
- 6) *Адаптивность к контингенту* занимающихся, простота и доступность;
- 7) *Эстетическая целесообразность и эмоциональная направленность* (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.).
- 8) *Результативность*, удовлетворённость от занятий.

2 5. фитнес как социокультурный феномен современной физической культуры и его ценностные ориентиры

Известно, что на каждом этапе развития цивилизации возникают новые социально-культурные явления, призванные решать первоочередные задачи, стоящие перед человечеством. Одним из действенных средств, способных эффективно решать первоочередную задачу современного общества – оздоровление человека, является фитнес.

По данным исследователей (Н.А. Пономарёв, 2002; Л.И. Лубышева, 2004; Ю.Е. Рыжкин, 2005), возрастает интерес к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, напрямую связанным с развитием физической культуры, к которой фитнес, на наш взгляд, относится как новое явление. Сегодня он вошёл в физическую культуру многих стран мира, в том числе, и России.

Само его появление в нашей стране можно рассматривать с позиций культурной изменчивости, то есть постоянных изменений в тех или иных аспектах культуры, и, соответственно, назвать ряд причин его интеграции в отечественную практику:

- адаптация к изменившимся условиям бытия российского общества (как внешним, так и внутренним);
- необходимость разрешения накопившихся внутренних противоречий в духовной и телесной культуре;
- прогрессивная направленность идеологии фитнеса как культурного явления;
- творческая инициатива многих людей, занятых в этой сфере деятельности.

В целом развитие фитнеса в России является ответом на новые потребности, обусловленные меняющейся социокультурной ситуацией. Значимой тенденцией в современном обществе является усиливающийся процесс социокультурной дифференциации, который сопровождается появлением субкультур и различных стилей поведения. В этой связи многообразие форм и средств в физической культуре, включая как традиционные, так и нетрадиционные, всё более дифференцируется в соответствии с культурными запросами различных слоев общества, ориентируясь на удовлетворение их интересов.

Фитнес несомненно является социокультурной деятельностью и отражён во всех её направлениях, так как социокультурная деятельность традиционно понимается как общественно целесообразная, нравственно мотивированная деятельность по созданию, освоению, сохранению, распространению и дальнейшему развитию ценностей культуры.

В подтверждение этого положения необходимо отметить, что фитнес отражён во всех направлениях социокультурной деятельности (рис.4).

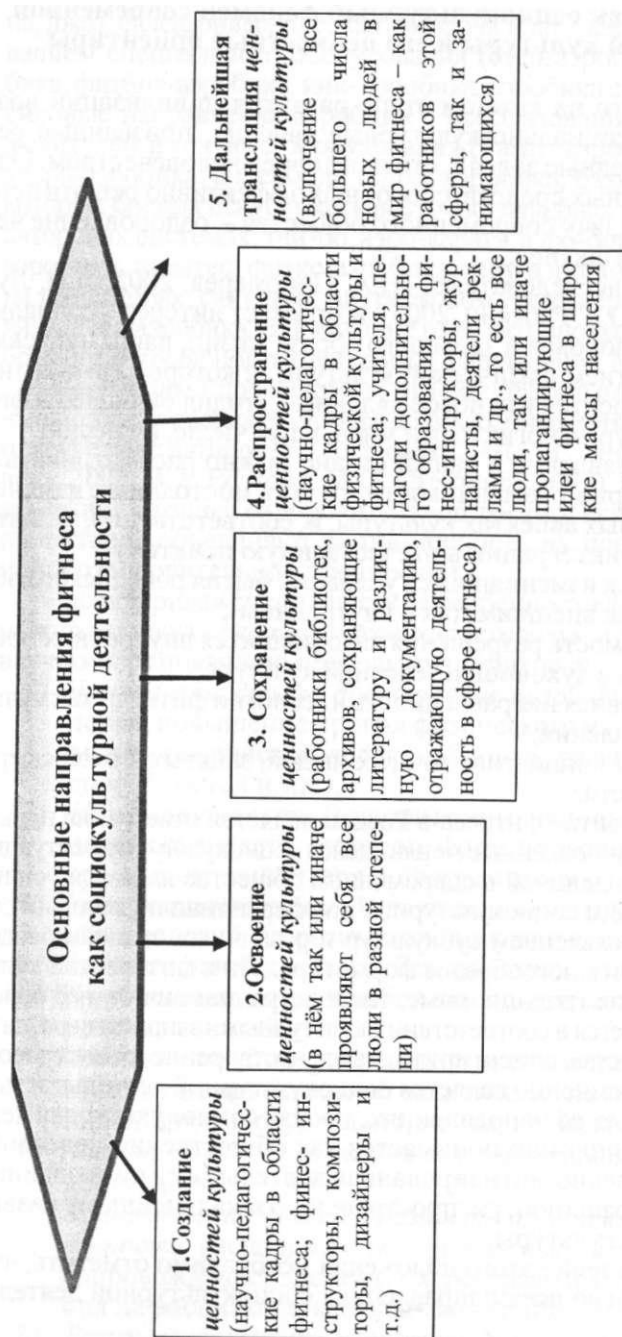


Рис. 4 Основные направления фитнеса как социокультурной деятельности

Являясь универсальным феноменом социокультурной деятельности, фитнес приобретает свойственное ей ценностное измерение и реализует целый спектр ценностей:

- *витальные ценности*: улучшение качества жизни, параметров здоровья;
- *эстетические ценности*: формирование красоты и гармонии тела и духа, стиля и т.д.;
- *социальные ценности*: воспитание трудолюбия, способности к достижениям, терпимости, представлений об общественной значимости каждого человека и его здоровья в жизни общества;
- *политические ценности*: способствует формированию приоритетов гражданской свободы, мира и гражданской активности;
- *культурные*: способствует взаимопроникновению и взаимовлиянию различных традиций и новаций в области физической культуры.

Рассматривая фитнес в рамках культурологического подхода, можно отметить, что он сегодня является важной частью жизни российского общества и сложившейся в нём социокультурной системы.

Само понятие «социокультурная система» - термин, используемый в социальной антропологии и культурологии в качестве альтернативы терминам «социальная система» и «культурная система». Использование этого понятия помогает обеспечить многофакторный подход к изучению социокультурной реальности и избежать социологического, технологического и культурного детерминизма (В.Г. Николаев, 1998).

Полифункциональность фитнеса требует осмысления его в едином социокультурном ракурсе. При этом следует отметить, что важным фактором познания того или иного явления является определение его ближайшего рода.

Родовым понятием (метасистемой) для фитнеса является физическая культура. К её предметной области он относится за счёт развития двигательных способностей и формирования двигательных умений и специальных знаний, определяющих физическую Дееспособность и здоровье человека на основе использования инновационных подходов, средств, методов, оборудования, инвентаря, условий проведения.

На современном этапе научные деятели в области физической культуры дают понятию «физическая культура» ряд определений, характеризующих её различные аспекты.

Наиболее полно, на наш взгляд, физическую культуру рассмотрел и дал её определение В.Д. Гончаров (1995). Ссылаясь на мнение ряда авторов (Л. Куна, 1982; Л.П. Матвеева, 1991; Н.А. Поно-

марёва, 1976; В.И. Столярова, 1988), он определяет физическую культуру как деятельность человека по созданию социально значимых ценностей, находящуюся в тесной взаимосвязи с историей общества, как противоречивое единство этой деятельности и её результатов, непосредственно выражающееся в совершенствовании телесно-двигательных качеств и навыков людей. Автор считает, что физическая культура не только в известной степени обеспечивает потребности существования личности и общества, но и создаёт условия для их развития, тем самым активно включается в совокупность действий по воспроизводству общества и человека, преобразованию социальной сферы общества, то есть в социальную деятельность.

Однако само понятие «физическая культура», по мнению В.И. Столярова (2005), не совсем удачно, так как имеет очень широкий диапазон значений, как особо подчёркивает И.М. Быховская (1998), полисемантически, подразумевает возможность разнохарактерных его трактовок.

К фитнесу как части физической культуры в полной мере относится вышеуказанное, однако его основная, приоритетная задача, направленная на результат всей деятельности - повышение и сохранение физической дееспособности и достижение оптимального уровня здоровья человека.

По утверждению А. Маслоу (2003), потребность к укреплению своего здоровья - естественная общечеловеческая потребность. При этом автор рассматривает её как достижение оптимального уровня здоровья на каждом этапе человеческой жизни. Именно эта позиция наиболее полно отражается в идеологии фитнеса и может быть отнесена к его концептуальным основам.

Следует отметить, что под здоровьем сегодня понимается не только физическое, но и психическое, духовное здоровье. Наиболее полно, на наш взгляд, характеристика здоровья дана в определении В.П. Петленко (1996): «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей».

Рассматривая фитнес, можно отметить, что за время своего существования в его отношении к телесности и пониманию здоровья и оздоровления произошли концептуально значимые изменения.

На начальном этапе своего существования - *механизации и атлетизации*, который можно условно назвать «эрой бодибилдинга», приоритетными установками являлось физическое совершенствование тела. При этом можно отметить тесную взаимосвязь двух тел человека - органического (естественного, природного) и другого, которое К. Маркс образно назвал как «неорганическое тело человека».

В фитнесе, как и физической культуре в целом, роль неорганического тела выполняют, помимо спортивной одежды и обуви, прежде всего инвентарь и оборудование, тренажёры. На этапе механизации и атлетизации роль тренажёров - тела неорганического - была весьма велика и играла ведущую роль в преобразовании тела органического, природного.

Культ тела, - или бодицентризм, отражающий биомеханическую парадигму того периода в развитии фитнеса получил весьма критическую оценку в культурологии. Так, Г.В. Драч (2005), дал следующую характеристику явлению бодицентризма тех лет: «Бодицентризм - это символ оязычивания культуры... Культ тела, его желаний, потребностей и инстинктов коррелируется с характеристикой человека нового типа как сильного и свирепого неокочевника, нацеленного лишь на выгоду и добычу, свергающего все храмы и религии в своей душе».

Однако в последующие годы философские воззрения в фитнесе, его идеологические установки и приоритеты были пересмотрены, что постепенно привело к смене парадигмы.

Анализ содержания фитнес-конвенций, отражающих все его тенденции на современном этапе, показывает, что сегодня в фитнесе всё большее число сторонников завоевывает холистический подход к человеку, что обусловило отмежевание фитнеса сегодня от биомеханической парадигмы, признающей лишь физический компонент, и активному развитию направлений, способствующих оздоровлению не только тела, но и психики человека, гармонии тела и духа.

На современном этапе можно выделить ряд важных социокультурных проблем, решению которых фитнес способствует в современном обществе:

- 1) развитие физической культуры как вида общей культуры общества;
- 2) физическое (телесное) и психическое (духовное) оздоровление человечества;
- 3) формирование в сознании людей ценностных ориентации на здоровый образ жизни и приобщение к нему различных социальных групп населения;
- 4) объединение культурных традиций в области физической культуры разных стран мира;
- 5) воспитание толерантного отношения и взаимного уважения представителей разных народов друг к другу;
- 6) социализация людей, занимающихся фитнесом, предоставление широких возможностей для самопознания, самоидентификации и самоактуализации личности и её наиболее благоприятных взаимодействий с социумом;

- 7) содействие появлению новых культурных форм через творческую активность людей в сфере фитнеса;
- 8) приобщение людей к культурным ценностям разных стран и народов в процессе занятий фитнесом;
- 9) укрепление международных связей и контактов;
- 10) создание прецедента для научных изысканий в сфере фитнеса, тем самым, способствуя развитию научной мысли;
- 11) развитие и укрепление отечественной экономики через финансовое развитие отрасли фитнес-индустрии и сети платных фитнес-услуг на базе государственных учреждений различных типов; предоставление рабочих мест для деятельности в сфере фитнеса;
- 12) создание оснований для развития системы подготовки фитнес-специалистов, соответственно - пересмотра ныне существующей системы подготовки физкультурных кадров, необходимость разработки новых профессиональных образовательных программ, то есть можно говорить, что появление фитнеса содействует и развитию, обновлению высшей школы.

Вместе с тем, статус того или иного явления в жизни общества, его значение для социума зависит от того, какие материальные и духовные ценности оно несёт в себе. Исходя из того, что фитнес является частью физической культуры, можно рассмотреть его ценностный и деятельностный аспекты на базе физической культуры, основываясь на определении Б.В. Евстафьева (1985). Из понимания строения человеческой деятельности, и, в частности, строения общественного производства, автор выделяет два критерия.

Первый критерий - соответствие строения физической культуры основным видам общественного производства, второй критерий - соответствие строения физической культуры конкретному виду человеческой деятельности

Если рассматривать с позиций Б.В. Евстафьева (1985) по первому критерию, фитнес как новое явление, которое существует в России уже более 15 лет, можно выделить его предметную и личностную часть (рис. 5).



Рис.5 Компоненты фитнеса

(по критерию соответствия основным видам деятельности)

Его **предметная часть** - это специфический результат материального и духовного труда, который используется как средство и способ фитнеса, направленный на целенаправленное, систематическое оздоровление человека, коррекцию различных недостатков, профилактику различных заболеваний, повышение его работоспособности, функциональных возможностей организма, восстановление утраченных сил после нервно-эмоционального, психического и физического напряжения, возникающего при современном ритме жизни, приобщение к ведению здорового образа жизни современного, успешного, здравомыслящего человека.

К **материальным ценностям фитнеса** в его предметной форме относятся: фитнес-клубы, фитнес-центры, отвечающие мировым стандартам, фитнес-студии, тренажёрные залы, современное оборудование, инвентарь, спортивная форма, фито-бары, услуги SPA и т.д. Они выступают в качестве средств, обеспечивающих про-

цесс оздоровительной тренировки (оздоровления, воспитания, профилактики), а также различных кворумов, конвенций, фестивалей шоу-программ с целью пропаганды здорового образа жизни.

К *духовным ценностям* относятся: учебные пособия, книги методические рекомендации, программы, публикации, журналы, правила соревнований (фестивалей, шоу, фитнес-аэробики, черлидинга, аэро-фитнеса и др.), в которых рождается и раскрывается современная теория фитнеса и оздоровительной тренировки, методика проведения занятий по фитнесу, приводятся тесты для определения функционального состояния занимающихся, их физической подготовленности и физического развития, определение уровня положительного здоровья.

Его *личностная часть* или оздоровительный (восстановительный) уровень физической культуры личности выступает как результат специально организованных занятий физическими упражнениями, характеризующихся тем или иным уровнем физической подготовленности или физической подготовки и физического совершенствования, которые обеспечивают необходимый уровень здоровья, продолжительность жизни, высокую работоспособность, производительность труда, готовность к защите Родины.

Без предметных ценностей невозможен целенаправленный и управляемый процесс физического совершенствования людей, без личностных - осуществление практической деятельности.

Фитнес может удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом (классических, народных и современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях и т.д.), возможности выбора программ, ориентированных как на культурные традиции Запада, так и Востока.

Высокая мобильность, существенные адаптационные, интегративные возможности позволяют успешному внедрению фитнес-технологий в различные сферы общественной жизни - в систему образования, здравоохранения, социального обеспечения, что в перспективе позволит всё большему количеству людей приобщиться к фитнесу.

Содержательный досуг, который несёт в себе фитнес-индустрия, возможность получения информации, общение, а для некоторых и потребность в постоянном самоутверждении являются важными аспектами благополучия жизни.

Отсюда следует, что воздействие фитнеса на повышение и со-

хранение физической дееспособности, семейные отношения, культуру личности, уровень жизни, содержательный досуг, психическое здоровье, устойчивость к факторам риска, гармоничное телосложение являются подтверждением его социокультурной значимости.

Способность фитнеса реализовывать столь широкий спектр значимых для человеческого сообщества ценностей позволяет подчеркнуть его значимость для отечественной науки и практики и вызывает необходимость научного изучения и осмысления с позиций различных концептуальных подходов - аксиологического, дезаксиологического, семиотического, информационного, гуманистического, технологического и др.

Тем не менее, при всей широте распространения фитнеса в России, его принятие определённой частью общества несколько затруднено. Это можно объяснить борьбой взглядов не только между традиционным, консервативным мышлением, с одной стороны, и инновационным, с другой стороны, но и глобальными парадигмальными разногласиями между идеями универсализма (глобализации) и антиглобализма.

Неприятие фитнеса с позиций антиглобализма сопряжено, в первую очередь, с его иностранным происхождением и англоязычным названием. Но, с позиций универсализма и элементарного здравого смысла, его аккультурация в Россию вполне оправдана реалиями времени и подтверждается выбором занятий фитнесом значительной части российских граждан и интересом к этому явлению всё большего числа отечественных учёных.

Широкое развитие средств массовой информации, активизация международных контактов в современном мире способствует взаимопроникновению культур, их взаимодействию и синтезу. Вместе с тем, это не перечёркивает национальные традиции в той или иной сфере деятельности разных народов мира, не снижает значение культурного наследия, а лишь обогащает духовный мир каждого человека, делает человека существом поистине планетарным во всех его измерениях.

На наш взгляд, именно в этом ракурсе и должен войти в отечественную науку и культуру фитнес - как интеграл отечественных Достижений в области оздоровительной физической культуры на основе национальных традиций и наиболее эффективных для оздоровления россиян зарубежных новаций.

Значимые социокультурные ценности фитнеса детерминируют

Дальнейшее развитие в теории и практике международной и отечественной физической культуры, научное изучение и обоснование его различных аспектов.

2.7. Фитнес-индустрия как «мультимедийная матрица» появления и развития инновационных оздоровительных технологий

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: «педагогические технологии», «оздоровительные технологии», «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 «инновационные технологии в физической культуре» и соподчинённых терминов, выявление их основных признаков и отличий нами было проведено экстенсивное исследование - теоретический сравнительный анализ литературных источников по данной теме с позиций семантического и культурологического подходов.

В результате было выявлено, что в настоящее время существует большое количество определений, отражающих суть технологии обучения и рассматривающей её различные аспекты.

Например, А.А. Сидоров, М.В. Прохорова и Б.Д. Синюхин (2000) определяют её следующим образом:

«Технология обучения - совокупность научных методов, способов, приёмов, форм и средств, реализуемая определённым образом и определённой последовательности в интересах повышения эффективности дидактического процесса».

По определению ЮНЕСКО: *«технология обучения (образования)»* - это в общем смысле «системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования». В более узком смысле технология обучения предполагает использование разнообразных ТСО, включая компьютерные и электронные средства» [137].

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 учётом подготовленности учеников, процесса и оптимальным распределением ресурсов (материальных, человеческих). В настоящее время это является творческим процессом интеграции различных знаний и превращение их в технологические педагогические новации.

В свою очередь, в области физической культуры, в связи с кризисным состоянием проблемы здоровья подрастающего поколения, особую актуальность приобретает создание, в первую очередь, инновационных оздоровительных технологий для детей и подростков, предназначенных, преимущественно, для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека (сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, нервной).

Большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных инноваций связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее сегодня популярных терминов в физической культуре - фитнес-технологии, который встречается и в научных исследованиях, и в методических разработках, и в образовательных программах. При этом следует отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии разнообразные фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят широкое применение во всех видах физической культуры - образовании, рекреации, реабилитации, спорте.

Большое разнообразие инновационных средств, методов и форм занятий позволяют создавать неограниченные возможности для оздоровления, формирования, укрепления и сохранения всех компонентов здоровья как подрастающего поколения, так и населения России в целом.

Отличительной особенностью фитнес-технологий, разработанных для детей и подростков в последнее время, является их доступность, эффективность, эмоциональность, соответствие моде на те или иные виды двигательной активности. В то же время,

они отражают специфику и задачи занятий фитнесом. Прежде всего, это повышение уровня общей физической подготовленности, укрепление здоровья за счет интереса к двигательной деятельности, обусловленного привлекательностью упражнений, высокой эмоциональностью и т.п.

К специфическим особенностям занятий фитнесом можно отнести:

- *оздоровительную направленность* (комплексное обеспечение оздоровительного эффекта, влияющего на сердечно-сосудистую, дыхательную и др. системы организма, а также на развитие мышечной силы, гибкости и состава тела);
- *внешнюю привлекательность занятий, эмоциональность* (музыкальное сопровождение, современное оборудование, инвентарь, инновационные методы и формы ведения занятий, своеобразная терминология);
- *педагогический контроль и результативность занятий* (фитнес-тестирование, единство педагогического и врачебного контроля, выявление и запрет на использование травмоопасных движений, коррекция индивидуальной нагрузки и т.д.).

Фитнес-технологии, на наш взгляд, 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, осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

По мнению С.О. Филипповой (2006), рассматривая переход - миграцию 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 (словарным) использованием этого понятия в русском языке, он обозначает размер, а точнее, границы описываемого явления. Исходя из этого, возможно использование понятия «формат» для обозначения условных границ как видов физической культуры, так и такого сложного явления как фитнес.

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.

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 (как традиционные, так и появившиеся инновационные методики программы и др.), модернизирует и на этой основе создает свои инновационные технологии, которые сегодня встречаются как в научных исследованиях, в методических разработках, в образовательных программах, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются (рис.7).



Рис. 7 Схема возникновения и интеграции фитнес-технологий

На данном этапе 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 (то есть, широкой стратификацией), сближением деятельности фитнес-клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а самое главное - привлечением самого широкого круга потребителей фитнес-услуг, что коррелирует с изменением стиля жизни молодёжи и взрослого населения.

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят широкое 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 сегодня 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 инновационных оздоровительных технологий. Под пришедшим из области информационных технологий и широко распространённым в последнее время в различных областях науки термином «мультимедийная матрица» (от лат.- matrix - матка) подразумевается глобальная первооснова («материнская основа»), в основе которой лежит большой пласт информации, связанный с той или иной отраслью знаний.

С этой точки зрения мы считаем возможным рассмотреть фитнес-индустрию как «мультимедийную матрицу» по отношению к инновационным оздоровительным технологиям в связи со следующим:

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

Внешним импульсом для создания инновационных оздоровительных технологий является изменившийся социокультурный запрос - потребность современного общества в красивых и здоровых людях, изменение аксиологических ориентации 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 ложатся в основу фитнес-технологий!

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

На основании исследований В.П. Моченова (1994), определившего появление групп направлений оздоровительных инноваций и В.И. Григорьева, В.С. Симонова (2006), 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 и списка предлагаемых фитнес-услуг в ведущих фитнес-клубах г. Санкт-Петербурга, 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 этнических традициях разных стран и народов.

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 не отказывается и от востребованных, исторически сложившихся и признанных занятий теми или иными видами двигательной активности, лишь добавляя внешние, современные, привлекательные атрибуты. Этим реализуется традиционно-ориентированный подход.

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

В свою очередь, 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 прин-

ципу спиралеобразного развития, присущему общей схеме развития человеческого общества в глобальном масштабе и выглядит следующим образом:

Социокультурный запрос - поиск в традиционных оздоровительных системах, технологиях других видов физической культуры, авторских методиках, научных разработках нужной идеологической основы - интеграция - модернизация - создание на имеющейся основе инновационной технологии - трансляция во внешний мир в виде новой фитнес-услуги - интеграция в другие виды физической культуры (рекреацию, образование, реабилитацию, спорт) - получение отзыва об эффективности транслируемой технологии - корректировка - новый виток развития той или иной оздоровительной технологии на более высоком качественном уровне.

Можно отметить, что процесс формирования идейно-содержательной основы фитнес-индустрии находится в постоянном процессе развития, стремительно обновляясь в условиях быстро изменяющегося мира, что характерно для любого социокультурного явления эпохи постмодерна в целом.

Таким образом, рассмотрев фитнес-индустрию как первооснову создания фитнес-технологий, можно сделать вывод, что фитнес является социокультурным феноменом в области физической культуры, инновационным по своей сути и подчиняющимся общей логике развития инноваций.

2.8. Фитнес-технологии в разных видах физической культуры (физкультурном образовании, физической рекреации, физической реабилитации, спорте)

Выделенные в физической культуре виды (образование, рекреация, реабилитация, спорт) не имеют достаточно четких границ. Это оправдано самим определением понятия система (в данном случае, система физической культуры), которое предусматривает наличие интегративности, проявляющейся в том, что элементы системы приобретают качества, не свойственные каждому из них, взятому в отдельности, вне поля их взаимодействия.

При определенной размытости границ видов физической культуры и наличии межвидовых связей, наблюдается естественная миграция (переход из вида в вид) ряда технологий, разработанных для решения частных задач одного вида физической культуры в другой вид. Например, технологии, разработанные в спорте, могут

Пользоваться на уроках физической культуры (т.е. в физкультурном образовании).

При этом следует отметить, что технология может остаться неизменной, а может модифицироваться (измениться) с учетом специфики задач занятий физическими упражнениями, особенностями контингента занимающихся и т.п. и стать уже технологией другого вида физической культуры.

С.О. Филиппова (2006) отмечает, что определённая путаница в классификации технологий происходит оттого, что часто из одного вида в другой мигрируют только атрибуты технологии или её название, а содержание и принципы подбора упражнений полностью изменяются, что свидетельствует о создании новой технологии. Однако внешние атрибуты технологии зачастую воспринимаются как её индикаторы, что приводит не только к неправильному определению технологии и её использования одних и тех же обозначений для существенно отличающихся технологий, но и к смешению явлений разного уровня.

Мы убеждены, что название вида, где была разработана технология, должно сохраняться (например, «реабилитационные технологии», «рекреационные технологии», «спортивные технологии», «фитнес-технологий» и т.п.), так как это позволит контролировать процесс необходимой модификации технологии при использовании её в формате другого вида физической культуры.

С.О. Филиппова (2006) утверждает, что фитнес-технологий – это средства фитнеса (соответственно, и средства физической культуры), и они могут использоваться во всех видах физической культуры, обеспечивая тем самым решение второстепенных задач физкультурного образования, физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации и спорта. Как правило – это повышение уровня общей физической подготовленности за счёт интереса к двигательной деятельности, обусловленного привлекательностью упражнений, высокой эмоциональностью и т.п.

В связи с этим рассмотрим внедрение и использование фитнес-технологий в различных видах физической культуры.

По утверждению Ю.Ф. Курамшина (2003), все вышеперечисленные виды (образование, двигательная реабилитация, физкультурная рекреация, спорт) носят однопорядковый характер. Другими словами, они выросли из одного корня, являются в рамках физической культуры её органическими компонентами и не подчинены друг другу. В то же время, каждая из этих относительно самостоятельных частей несёт в себе отдельные элементы или технологии других видов физической культуры, в силу чего они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Это касается и фитнеса, фитнес-технологий, являясь самостоятельными, в то же время несут элементы других видов физической культуры.

Например, в процессе неспециального *физкультурного образования* широко используются спортивные технологии: соревнования, состязания, эстафеты и др. К рекреативным технологиям относятся мероприятия в режиме дня: физкульт-минутки, прогулки и др. Технологии реабилитации чаще всего используются с учащимися специальных медицинских групп. Сегодня можно отметить активное внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования.

В *спортивной тренировке* имеет место обучение, образование, широко применяются технологии физической рекреации (активный отдых) и двигательной реабилитации (восстановление спортсменов, их двигательных функций после травм), а также эффективно используются (особенно – в подготовительном и восстановительном этапах тренировок) средства фитнеса и фитнес-технологий.

Если рассматривать *физическую рекреацию*, то и в ней также используются спортивные технологии в виде разных конкурсов и спортивных соревнований, современные технологии обучения и образования, а также фитнес-технологий.

В самом *фитнесе* также происходит интеграция технологий, физической рекреации, физической реабилитации и спорта, при этом технологии образования и обучения занимают также одно из важных мест при проведении занятий, обучении технике и методике физических упражнений, при подготовке специалистов по фитнесу.

В фитнесе широко применяются технологии физической реабилитации (Метод Пилатеса, фитбол-гимнастика и др.). Также наблюдается взаимосвязь с физической рекреацией (затейничество, конкурсы, шоу и др.).

Технологии спортивной тренировки в фитнесе имеют тоже немаловажное значение (фестивали, конкурсы, соревнования).

Основным принципом фитнеса является «нагрузка для здоровья». Однако, в настоящее время стали появляться виды спорта, которые сформировались именно в сфере фитнеса. К ним относятся: фитнес (бодибилдинг), спортивная аэробика, фитнес-аэробика, аэрофитнес и др.

Указанное свидетельствует о больших интегративных возможностях фитнеса и его существенных адаптивных способностях.

При выделении фитнес-технологий и внедрения их в виды физической культуры: спорт, рекреацию, реабилитацию, образование в качестве основного критерия такого выделения будут выступать потребности человека в повышении и сохранении уровня Физической дееспособности, продлении профессионального долголетия, профилактики различных заболеваний, к здоровому образу жизни, приобщении к сообществу успешных людей.

Исходя из потребностей общества в улучшении внешнего вида, уровня здоровья и физического развития каждого человека, можно выделить следующие направления применения фитнес-технологий: это фитнес-технологий в спорте, фитнес-технологий в образовании, фитнес-технологий в рекреации, фитнес-технологий в реабилитации.

Фитнес-технологий в образовании -повышают уровень проведения традиционных занятий физической культурой, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности человека в укреплении здоровья, формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, успешности и процветанию, соответствию современному стилю жизни, способствуют развитию двигательных способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Основная цель их применения состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к оздоровительным занятиям, твёрдой уверенности, готовности к смелым, решительным действиям, преодолению необходимых для оздоровления организма нагрузок, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Фитнес-технологий в системе физкультурного образования могут использоваться во всех его сферах (дошкольном, школьном, дополнительном, профессиональном образовании).

Фитнес-технологий в спорте удовлетворяют потребности личности в самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности, в социализации, способствуют переключению внимания на другую деятельность, получения удовольствия, положительных эмоций и поддержание своей спортивной формы средствами фитнеса.

Основная цель их заключается в формировании личностной физической культуры, знаний по фитнесу, приобщении индивида к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

В спорте фитнес-технологий могут использоваться спортсменами в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки и восстановления сил.

Фитнес-технологий в рекреации позволяют удовлетворять потребности человека в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении средствами фитнеса.

Основная цель их применения состоит в привитии личности человека проверенных исторической практикой мировоззренческих

взглядов Эпикура, проповедавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении человеком основных приёмов и способов рекреации.

Применение фитнес-технологий в физической рекреации предопределяется включением в разные виды деятельности, широтой контактов, самоуправлением, удовольствием от движений.

Для человека - это не только двигательная деятельность, но и возможность удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

Для рекреации применение фитнес-технологий является чрезвычайно важным, так как они способствуют вовлечению всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением, сменой видов деятельности, переключением внимания и содействуют восстановлению физических и духовных сил.

В реабилитации фитнес-технологий могут использоваться в занятиях с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья и, в зависимости от диагноза, могут иметь лечебно-профилактическую, оздоровительную, коррекционную или даже спортивную направленность (спорт инвалидов).

Фитнес-технологий в реабилитации способствуют удовлетворению потребностей человека в положительных эмоциях, приобщении к современным технологиям, содействуют профилактике, коррекции и восстановлению у него временно утраченных функций средствами фитнеса.

Основная цель их применения заключается в ориентации человека на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма, в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы и программы фитнеса, приёмы самомассажа и другие средства.

2.9. Тенденции и перспективы развития фитнеса в России

Развитие фитнеса в России, прежде всего, характеризуется чутким откликом на возникающие в современном российском обществе проблемы в области здоровья населения и поиском оптимальных путей выхода из сложившейся неблагоприятной ситуации. Опираясь на проведённый нами анализ научно-методической литературы, опрос ряда учёных и фитнес-инструкторов и собственный педагогический опыт (более 20 лет), нами были выявлены перспективы и определены тенденции развития фитнеса в России, среди которых можно перечислить следующие:

1. Активное развитие детского фитнеса, которое вызвано необходимостью оздоровления детей, чьё здоровье стремительно ухудшается с каждым годом.

В будущем можно предполагать дальнейшее развитие детских фитнес-программ. И следует заметить, что они будут разрабатываться для детей, начиная уже с пренатального возраста (сегодня уже появляются программы «фитнес для беременных»). По мере оснащения фитнес-индустрии новым спортивным оборудованием, появлением новых технологий, будут появляться и новые направления детского фитнеса. Вероятнее всего, пойдёт дальнейшее развитие семейного фитнеса - совместных программ для детей и родителей («Детки + Предки» и т.д.). Уже сегодня они являются не новинкой, а уверенно занимают свою нишу в фитнес-услугах. В ближайшем будущем в фитнес-клубах смогут заниматься одновременно несколько поколений (фитнес для детей, фитнес для родителей, фитнес для пожилых (бабушек и дедушек)).

2. Усиление роли духовного фактора в фитнесе и индивидуализация программ. В настоящее время, когда гуманистические тенденции и холистический подход к человеку возобладали в обществе, можно прогнозировать возрастающую роль духовной и телесной гармонии. В последние годы возрастает популярность направления Mind-Bodi fitness. Дальнейшее развитие в фитнесе получают технологии, сочетающие духовные практики и физические упражнения.

Указанное позволяет говорить об актуальности увеличения доли различных целенаправленных, реабилитационных оздоровительных программ, а также персональных программ, ориентированных на оздоровление не только физического, но и психического состояния человека.

3. Появление программ для пожилых людей. В связи с недостаточным воспроизводством население в России стремительно стареет, возрастает смертность. Вместе с тем, учитывая благотворные изменения общечеловеческих ценностей в отношении пожилых людей во многих странах, а хотелось бы верить, что в ближайшее время и в России, эта возрастная категория в стремлении к активному долголетию (средняя продолжительность жизни, по мнению учёных, может достигать более 100 лет), социальной активности, физической дееспособности, может также прийти на занятия фитнесом.

Соответственно, можно прогнозировать, что со временем фитнес-программы для пожилых будут реализовываться не только в фитнес-центрах, но и других учреждениях (реабилитационные медицинские центры, дома престарелых, видео-уроки для пожилых и т.д.) и приведут к коррективке оздоровительных программ - снизится ударность физической нагрузки, появится больше безударных программ (аквафитнес, программы MBF и др.).

4. Внедрение фитнеса в сферу оздоровления работников на производстве. Бурное развитие технического прогресса во всех

асpekтах жизни современного российского общества способствует тому, что гиподинамия и гипокinezия продолжают оказывать свое негативное влияние на здоровье человека. Вследствие тотального внедрения во все сферы жизни технических средств усугубляется и без того укоренившийся «сидячий» образ жизни населения, определяя в свою очередь связанный с ним круг проблем.

Поэтому для сохранения и укрепления здоровья работающего населения, и, в первую очередь, в коммерческих организациях, оздоровительные занятия могут проводиться прямо на рабочих местах. Этот фактор уже способствует появлению и распространению соответствующих офисных фитнес-программ. В настоящее время уже появляются методические пособия в этом направлении.

5. Внедрение информационных технологий и компьютеризация фитнес-программ. С помощью компьютерных программ нового поколения появится возможность решать задачи, связанные с фитнесом, оперативно находить ответы на конкретные вопросы, создавать модели для дальнейшего их воплощения в жизнь.

По данным Т.А. Кудры (2002), интерактивные компьютеризированные фитнес-системы уже в настоящее время включаются в деятельность фитнес-клубов. Однако отдельные зарубежные эксперты считают, что подобные системы в будущем могут составить конкуренцию персональным тренерам, но это является спорным вопросом, так как, на наш взгляд, одним из важных мотивов посещения фитнес-клубов является живое общение с человеком. На наш взгляд, только синтез компьютеризации и высокопрофессионального специалиста (система «человек-машина-человек») может служить поистине достойной перспективой развития фитнеса.

6. Дальнейшее слияние индустрии фитнеса и сферы здравоохранения - тенденция, назревающая уже в настоящее время. Следует заметить, что в российской фитнес-индустрии, в последнее время происходит активизация сотрудничества со спортивными врачами, кандидатами медицинских наук в качестве консультантов как клиентов фитнес-клубов, так и кадрового состава. На Международных фитнес-конвенциях, проводимых в г. Москве и Санкт-Петербурге участникам конвенции предлагается всё больше лекционных курсов, которые начинают читать грамотные специалисты в области здравоохранения по различным медицинским темам.

В то же время в отдельных поликлиниках, реабилитационных центрах уже появляются фитнес-услуги для пациентов, регламентированные и контролируемые медицинским персоналом. Всё больше медицинских работников осваивают те или иные программы курсовой подготовки инструкторов по соответствующим направлениям фитнеса.

В последние годы эта тенденция возрастает, о чём убедительно свидетельствует внедрение в деятельность фитнес-клубов зарубежных и разработка отечественных программ корригирующей и лечебно-профилактической направленности, призванных охватывать этот ракурс фитнеса, и интерес значительной части занимающихся к занятиям по этим направлениям. Таким образом, можно говорить об усилении взаимодействия сферы здравоохранения и фитнес-индустрии.

7. Повышение комфортабельности условий проведения занятий фитнесом. На современном этапе не только в США, но и в России современное строительство предусматривает проекты жилых комплексов со встроенными спортзалами и оздоровительными центрами. Во многих домах сегодня одновременно с заселением людей открывается небольшая фитнес-студия, центр красоты, тренажёрный зал и т.д. Повышенной комфортности фитнес-клубов способствует и широкий спектр сопутствующих услуг - фитобар, салон красоты, массаж, сауна и т.д.

8. Интеграция фитнеса в сферу образования. Сравнительно недавно в России появилось новое направление детского фитнеса. И вот уже проводятся семинары для учителей физической культуры «Фитнес в школе» на международных фитнес-конвенциях, где специалисты из разных стран делятся своим опытом. С 2008 года впервые в г. Москве на международных фитнес-конвенциях при поддержке Госкомспорта России будет проводиться семинар для специалистов дошкольных образовательных учреждений «Фитнес в ДОУ». Это предполагает дальнейшую интеграцию фитнес-технологий в образовательные учреждения детей и в урочную и внеурочную формы работы с учащимися школ и воспитанниками детских садов.

При этом, в духе времени, в обучение фитнесу могут интегрироваться те или иные знания по другим учебным дисциплинам. Так, уже сейчас приняты англоязычные термины, которыми пользуются в своей работе фитнес-инструкторы во всём мире, что позволяет говорить о возможности интеграции в занятия фитнесом английского языка. Также можно прогнозировать и активную интеграцию в них знаний по анатомии, валеологии, гигиене, музыке, эстетике и др.

9. Усиление экономических позиций фитнеса, потенциал которого еще предстоит выявить в ближайшие годы. Фитнес-индустрия - это гигантская сфера услуг, огромная область применения опыта в области маркетинга и продвижения на рынке продукции и услуг.

По данным О. Слуцкер (2008), ссылающейся на многочисленные маркетинговые исследования, ежегодный прирост российской фитнес-индустрии составляет 30 - 40 %. Соответственно,

продажи фитнес-товаров и услуг возрастают с каждым годом, что предопределяет в будущем здоровую конкуренцию на рынке фитнес-услуг, что должно привести к повышению их качества и корректировке стоимости.

10. Качественные изменения в содержании программ. На различных этапах развития истории фитнеса появлялись программы, не существующие ранее. Одной из закономерностей развития фитнеса является то, что формы движения, утрачивающие содержательную ценность или мотивирующую роль, со временем исчезают, либо полностью трансформируются в нечто новое, отвечающее духу времени и запросам потребителей.

Исходя из того, что достижение сильного и здорового тела требует усилий и времени (что являлось аксиомой во все времена), можно предположить, что для сохранения у занимающихся желания продолжать занятия на довольно большом отрезке времени, фитнес-программы будут становиться еще более привлекательными для всех категорий клиентов. Не менее важным является расширение списка фитнес-программ, обладающих целенаправленным воздействием на ту или иную проблему в состоянии здоровья человека и её коррекцию. Развитие результативно-ориентированных фитнес-программ позволит занимающимся и тренерам более осознанно работать над достижением необходимого эффекта и видеть результат своих усилий.

В свете происходящей на современном этапе глобализации, слиянии различных культур, одним из приоритетов фитнеса как международного культурного явления можно назвать формирование фитнес-программ на основе национальных традиций в области физической культуры народов разных стран мира.

11. Совершенствование тестирования и диагностики. Дальнейшее развитие, вероятно, получит диагностика физического и психического состояний. Разработка разнообразных тестов позволит выявлять самые незначительные отклонения в состоянии здоровья и корректировать их подбором физических упражнений во взаимодействии со всеми остальными средствами фитнеса.

Во все времена учёные занимались проблемой здоровья и долголетия, разрабатывая различные методы и тесты для его определения. Здесь также уместно предположить не только достижение этих целей техническими приборами, но и разработку и внедрение новых, более совершенных безаппаратурных методик системы «человек-человек», где специалисты по фитнесу нового поколения сумеют овладеть такими диагностиками, которые позволят оценивать состояние занимающихся в процессе занятия визуально, но, по сравнению с традиционным врачом-педагогическим контролем, более точно и полно.

12. Повышение мотивации и большее разнообразие фитнес-технологий. Следует отметить, что среди мотивов занимающихся со временем всё большую роль будет играть желание быть здоровым и успешным, ибо именно такие требования предъявляет к человеку современное общество. В то же время для тех, кто достиг успехов и хотел бы тренироваться на более высоком уровне, должны расшириться возможности участия в фитнес-турнирах различных уровней.

Дальнейшее развитие получают новые виды спорта: спортивная аэробика, черлидинг и фитнес-аэробика, бодибилдинг, некоторые из них, возможно, будут включены в программу Олимпийских игр. Появятся и другие соревновательные формы. Отличительной чертой этих турниров должна стать зрелищность и массовость.

Однако и те, кого не привлекает соревновательный дух, но они испытывают желание выступать и демонстрировать свои достижения, смогут самореализоваться в фестивалях, шоу-программах, фитнес-праздниках.

13. Дальнейшее повышение престижности профессии специалиста по фитнесу. В связи с развитием фитнеса в России, расширением отрасли фитнес-индустрии, будет увеличиваться и спрос на специалистов по фитнесу. Уже сейчас профессия фитнес-инструктора является востребованной, хорошо оплачиваемой и престижной. Но в будущем, в связи с ростом конкуренции на рынке труда, будет повышаться требовательность к профессиональной компетентности инструктора по фитнесу.

Соответственно, будут востребованы специалисты широкого профиля, умеющие выполнять различные функции, а не узкоспециализированные в каком-либо одном направлении фитнеса.

Раскрыв наиболее вероятные тенденции развития фитнеса в будущем хочется также подчеркнуть несомненно важную роль органов власти, от которой в большой степени зависит успешность этого процесса. Поддержка со стороны государства необходима в любой деятельности. Фитнес, решая ряд весьма важных оздоровительных, социокультурных, экономических задач, достоин самого внимательного отношения государственных структур, и, учитывая курс политических лидеров России на инновационные направления развития страны, можно уверенно прогнозировать, что в будущем фитнес получит самую широкую поддержку и помощь Правительства России.

ГЛАВА 4

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

В качестве первоочередных мер заботы государства о подрастающем поколении, гармоничном формировании личности и становления в России гражданского общества в целом, определено:

- улучшение состояния здоровья российской нации;
- осознание молодым поколением необходимости в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- преодоление продолжающегося демографического спада путём коренного подъёма качества и увеличение продолжительности жизни людей.

Научно-педагогической общественности известно, что успешность решения этих важнейших общенациональных задач существенно зависит наряду со многими другими важными социальными факторами, от возрождения в стране на новом уровне, прежде всего, физкультурного образования и развития массовой оздоровительной физической культуры детей и подростков.

На современном этапе **стратегическую роль** в оздоровительной работе с дошкольниками и школьниками мы отводим фитнесу, как имеющему социокультурные ценности, базирующиеся на идеях единства телесного и духовного здоровья человека, при этом имеющему максимально обеспечивающие возможности не только по улучшению психического, духовного, социального и физического здоровья подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни и приобщения к систематическим занятиям физической культурой, но и по охране сознания и физического здоровья детей и подростков от спектра негативных явлений (наркотической, алкогольной, экранной и компьютерно-игровой зависимости и др.).

Ключевыми задачами фитнеса как воспитательно-оздоровительного процесса можно считать развитие у детей и подростков познавательных и психомоторных способностей, позволяющих эффективно осуществлять функции самоуправления, саморегуляции, самоконтроля и самовоспитания, обеспечивающих эффективную устойчивость психики личности относительно негативных процессов глобализации, а также повышения уровня их физической подготовленности и профилактики различных заболеваний.

Для построения единой, стройной системы внедрения фитнеса в физическую культуру детей и подростков, и, прежде всего, в сферу физкультурного образования, по сути, обеспечивающего

управление всеми другими видами физической культуры детей дошкольного и школьного возраста нами разработана концепция детского фитнеса и определена его роль в модернизации физической культуры.

В данной главе представлено теоретико-методологическое обоснование, содержание, основные положения, задачи, принципы, а также рассматривается экспериментальное обоснование её отдельных положений.

Базовой основой концепции является фитнес, разработка его теоретических и методологических основ будет способствовать её эффективной реализации.

Стратегия физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности фитнеса должна быть направлена на:

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни;
- формирование активной личной позиции в достижении результатов по укреплению здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, повышению уровня физической подготовленности;
- внедрение в педагогической среде фитнес-технологий, обеспечивающих освоение детьми и подростками ценностей оздоровительной физической культуры, фитнеса, содействующих самосовершенствованию, самореализации, повышению интереса и приобщению к систематическим занятиям физическими упражнениями, созданию современного спортивного стиля жизни;
- развитие эффективных форм и способов организации досуга детей и подростков с помощью позитивно-ориентированной на эстетические и нравственные ценности рекреационно-оздоровительной деятельности;
- совершенствование подготовки специалистов по физической культуре для профессиональной готовности к реализации данной концепции.

Внедрение фитнеса в физическую культуру, и, в частности, в физкультурное образование детей и подростков представляет не только научно-теоретический интерес, но и большое практическое значение.

Исследование эффективности этого процесса на повышение интереса детей разного возраста к занятиям физической культурой, развитие их физических способностей и двигательной подготовленности также представляет определённый интерес и включено в содержание настоящего исследования.

Всё вышеуказанное требует нового методологического подхода к управлению программно-целевым развитием фитнеса в детской и подростковой среде. Используя в полной мере огромный социально-оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного оздоровления детей дошкольного и школьного возраста.

Успешное решение данных задач требует анализа и психолого-педагогической экспертизы существующих форм образовательной деятельности, учебно-методической и профессиональной подготовки молодых специалистов по физической культуре в системе высших физкультурно-педагогических учебных заведениях.

4.1. Характеристика детского фитнеса и социокультурные предпосылки его возникновения и развития в России

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране. И, несмотря на то, что он пока ещё не имеет достаточно строгого научного обоснования, несомненно, представляет интерес для специалистов оздоровительной физической культуры.

Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности и способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению их к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразных инновационных технологий, появившихся в фитнесе, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Дети в значительной степени воспринимают те ценности, которые существуют в обществе, желая быть современными, почувствовать себя причастными к миру взрослых. Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора ими занятий фитнесом.

Интерес детей к ним также обусловлен и тем, что фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны.

Доступность направлений детского фитнеса определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для большинства занятий не требуется специального оборудования (исключения составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах).

Эффективность различных направлений фитнеса заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворенности от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся фитнесом и повышает интерес к ним.

Данный интерес к фитнесу и разновидностям его форм не случаен. На его занятиях предоставляются большие возможности заниматься в соответствии со своими потребностями и интересами, для проявления индивидуальности, самобытности каждого человека.

Это обуславливается также свободой выбора его направлений и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия физической культурой.

Таким образом, *детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей и подростков на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.*

Детский фитнес включает комплексные программы оздоровительных мероприятий. Приоритеты оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития физических способностей занимающихся реализуется через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу.

В связи с этим, можно выделить *главные задачи*, решаемые на занятиях детским фитнесом и базирующиеся на целях и задачах оздоровительной физической культуры. К ним относятся:

1. Обеспечение гармоничного физического и психического развития ребёнка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами детского фитнеса.
2. Содействие самопознанию, самоидентификации, самоактуализации и самореализации ребёнка через занятия детским фитнесом.
3. Обеспечение ребёнку свободы выбора занятий и его адекватности в соответствии со своими интересами, возможностями и способностями любого из предлагаемых направлений детского фитнеса.
4. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и физической подготовленности ребёнка, формирование «школы движений» инновационными средствами.
5. Повышение интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе добровольности участия и получения удовольствия от них.
6. Формирование знаний о здоровом образе жизни и потребности следовать ему.
7. Развитие креативности, воображения, творческих и музыкально-ритмических способностей ребёнка.

Детский фитнес и его технологии сегодня довольно широко применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях. Они могут быть использованы в школе как во внеклассной работе (кружках, секциях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продлённого дня, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и включаться учителями-новаторами в основную форму учебно-воспитательной работы - урок.

История возникновения детского фитнеса свидетельствует о том, что основой для развития популярных направлений детского фитнеса, несомненно, явились, в первую очередь, различные виды оздоровительной гимнастики. Согласно данным исследований Ю.В. Менхина и А.В. Менхина (2002), определён 31 вид оздоровительной гимнастики, исторически уже признанных традиционными, многие из которых в последнее время получили распространение и в детских фитнес-программах.

Прежде всего, к ним относится ритмическая гимнастика. Основателями ритмической гимнастики для детей и ее популяризации среди населения можно назвать Т.С. Лисицкую (г. Москва) и Ж.Е. Фирилёву (г. Санкт-Петербург). По их разработанным научно-методическим рекомендациям с 1980-х годов работают многие специалисты по физической культуре разных городов России. В пос-

леднее время они продолжают развивать это направление, разрабатывая новые программы, теперь уже по детскому фитнесу и проводят курсы повышения квалификации подготовки инструкторов по многим направлениям фитнеса.

Материалы по ритмической гимнастике для занятий с детьми дошкольного и школьного возраста широко представлены в трудах Т.Т. Ротерс (1986), Ж.Е. Фирилёвой (1987, 1988, 1994, 1995, 1996, 2000, 2006), Т.С. Лисицкой (1987, 1994), В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкиной, Н.А. Боровской (1987), Н.В. Лружного (1988, 1989), В.В. Матова, М.А. Матовой, И.Н. Шаробаровой (1989), Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкиной, Ж.Е. Фирилёвой (2001) и др.

Комплексы упражнений для детей представлены в работах М.Э. Шадзевской (1985), И.В. Веденеевой (1986), С.Г. Шипиловой (1991), Г.А. Марескиной (1992), С.Б. Шармановой (1996), Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова (2003) и др.

В 1990-х годах появляются такие инновационные направления, как ритмопластика, танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», основой которых является ритмическая гимнастика, детская аэробика, игровой стретчинг, лечебно-профилактический танец, фитбол-гимнастика, и др., что и составляет основу программ по детскому фитнесу.

Научно-методическое обоснование детской аэробики представлено в работах Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002), С.В. Колесниковой (2005) и др.; двигательного игротренинга - у А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой (2003); фитбол-аэробики - у Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006, 2008); лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» - у Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной (2005) и др.

^ Определение эффективности занятий ритмической гимнастикой и детской аэробикой и влияние их на физическое развитие, двигательную подготовленность детей разного возраста обосновано в диссертационных исследованиях С.Б. Шармановой (1995), Е.Г. Кирилловой (1997), Е.В. Чернобыльской (1999), М.В. Мельничук (2001), М.В. Кузьменко (2002), Е.Ю. Скачковой (2002) и многих других.

С 1985 года комплексы упражнений ритмической гимнастики, различных видов аэробики нашли своё место и в школьных программах по физической культуре. На сегодняшний день уже разработан проект примерной учебной программы для детей 5-7 классов по фитнес-аэробике (автор - Л.В. Сиднева, 2004, 2005). В Санкт-Петербурге разработана программа по адаптивной физической культуре для детей начальной школы, (автор-составитель О.Э. Аксёнова, 2003), в которую входит раздел фитнеса, включающий такие виды аэробики как базовая, фитбол-аэробика и степ-аэробика. М.В. Мельничук (2001) разработала технологию построения индивидуальных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ).

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что детский фитнес в России активно развивается.

На основании анализа научно-методической литературы и собственного опыта были выделены *специфические особенности занятий детским фитнесом*, делающие его особенно привлекательным и популярным среди детей и подростков. К ним относятся:

1. Большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажерах и др.), их своеобразие, различная направленность и модернизация, за счет введения ассиметричных и гротесковых движений, что приводит к появлению новых фитнес-программ.
2. Тесная связь направлений детского фитнеса с музыкой, современными ритмами и направлениями танцев.
3. Включение разнообразных форм (сюжет, образ и т.д.) и методов (игровой, соревновательный и т.д.) проведения занятий, инновационных технологий.
4. Высокий эмоциональный подъем за счет презентабельности и экспрессии выполнения движений специалиста по детскому фитнесу на занятиях.
5. Большие возможности в вариативности проведения занятий, в том числе без специального оборудования, использования различных направлений и технологий детского фитнеса, а также высокая адаптивность и мобильность подбора его средств к различному контингенту занимающихся.
6. Возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения удовольствия занимающихся от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий.
7. Расширение двигательных возможностей занимающихся за счёт инновационных технологий, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья и профилактики различных заболеваний.
8. Приобретение специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий фитнесом и контролю за своим самочувствием и физическим развитием и физической подготовленностью.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать как оздоровлению занимающихся, повышению их физических кондиций, так и привлечению детей к занятиям физической культурой, повышают интерес к ним, способствуют повышению двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, формирования коммуникативной компе-

тентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Развитие фитнеса в нашей стране и интеграция его технологий в практику оздоровительной работы с детьми и подростками происходит всё стремительней. Известно, что возникновение всякого нового явления в культурной жизни общества предопределяется рядом причинно-следственных факторов. Аккультурация детского фитнеса и его понятийного аппарата в привычную среду, появление большого количества инноваций в сфере оздоровительной физической культуры является не только следствием развития теории, методики и практики оздоровительной физической культуры, но и имеет свои социокультурные предпосылки.

Во-первых, это смена образовательных парадигм.

Как отмечает В.П. Полянский (2003), приоритет целевых подходов применительно к процессу создания и внедрения социальных физкультурно-спортивных, образовательно-воспитательных и здоровьесберегающих программ и технологий в России, их выбор - во многом детерминирован современными социально-политическими и экономическими условиями, диктуется потребностью и необходимостью.

Приоритеты современных реалий значительно изменились. На данном этапе развития российского общества в отечественной физической культуре, как и в системе образования в целом, возобладали тенденции обще-гуманного, гуманитарного, оздоровительного характера, культурно-образовательные, направленные на воспитание гармонично развитой личности, которые присущи и детскому фитнесу

Во-вторых, изменение культурных ценностных ориентиров общества. Детство является как биологической, так и культурной фазой развития индивида. Основная цель педагогического воздействия может быть определена как приобщение ребёнка к системе общечеловеческих ценностей, содействие становления его как личности.

На современном этапе российское общество всё больше осознаёт ценность здорового стиля жизни. Особо следует подчеркнуть, что сегодня в нашей стране предоставляется большая свобода выбора во всём, что касается потребностей человека, в том числе и в плане здоровья. Однако, как известно, это подразумевает ответственность и осознанность своего выбора индивидуумом, что невозможно без соответствующей грамотности. Специальные предметы (валеология, основы безопасности жизнедеятельности и т.д.), входящие в образовательные программы обучения и воспитания в детских садах и школах служат своей главной цели - научить ребёнка с малых лет осознавать ценность своего здоровья, жизни, своей личности, воспитывают умение их беречь.

Занятия фитнесом реализуют на практике эти идеи и в полной мере способствуют решению поставленных задач. Современный социум требует от своих представителей смелости, неординарности решений, яркости, способности открыто самовыражаться. Практически неограниченные перспективы творчества, самоактуализации личности, широкие оздоровительные возможности в сочетании с большим разнообразием форм и средств занятий фитнесом делают его привлекательным для людей самого разного общественного статуса и возраста, в том числе и для детей.

В-третьих, изменение политической идеологии.

Произошедшая в России смена политических ориентиров предопределила отказ от тоталитаризма, жёсткой регламентации всех сфер жизни людей советской эпохи, в том числе и системы образования. Сегодня появляется большое количество учебных заведений, реализующих, помимо базовых, разнообразные вариативные программы. Это даёт возможность свободы выбора родителям и детям как самого образовательного учреждения, так и дополнительных услуг.

В настоящее время общество ориентирует систему образования на воспитание личности нового поколения (здравомыслящих, свободных, успешных, гармонично развитых людей), которой были бы присущи критичность восприятия, чувство самоуважения и уважения к другим людям, большая, по сравнению с их сверстниками прошлых лет, свобода, информированность. Все это способствует развитию детского фитнеса и внедрения его технологий в образовательный процесс. Ведь в самой идеологии фитнеса заложены приоритеты здоровья, свободы выбора занятий в соответствии со своими вкусами, потребностями и возможностями.

В-четвёртых, предоставление широких возможностей для социализации ребёнка.

Для детей огромное значение имеет установление адекватного, доброжелательного контакта как со сверстниками, так и со взрослыми членами общества. Занятия по фитнесу в полном объёме проводятся в основном в системе дополнительного образования, в фитнес-клубах. Посещение таких занятий предполагает свободу их выбора и, соответственно, формирование групп детей, объединённых общими интересами. Соответственно, это создаёт больше возможностей для общения ребёнка как со сверстниками, так и с инструктором, которого также можно выбрать, в отличие от учителя в школе.

Сегодня разрабатываются программы по детскому фитнесу. Для совместных занятий детей и родителей: «Детки + предки», «Мама-дэнс» и др. (Е.И. Шаршенова, А.В. Седова, 2006). Эти прог-

раммы пользуются заслуженной популярностью, так как высокий ритм жизни, многие проблемы жизни россиян отнимают значительное время и силы от общения с собственными детьми. Поэтому многие фитнес-клубы предлагают специальные программы для семейного посещения, где и взрослые и дети могли бы в процессе интересной и увлекательной совместной деятельности получить не только оздоровительный эффект от занятий, но и радость от общения друг с другом.

Для детей, которые в силу тех или иных причин имеют проблемы в общении с посторонними взрослыми людьми, разрабатываются программы для занятий с персональным тренером. Индивидуальные занятия с грамотным педагогом дадут ребёнку не только возможность заниматься по программе, составленной в соответствии с его индивидуальностью, но и ценный коммуникативный опыт взаимодействия с миром взрослых.

Для тех, у кого не совсем удачно складываются отношения со сверстниками, может оказать положительный эффект посещение групповых фитнес-занятий, на которых никто не будет заставлять ребёнка выполнять различные нормативы против его воли и желания, сравнивать его результаты с другими занимающимися, и, соответственно, создавать прецедент для насмешек над слабым или неловким. Также, как и всякая групповая деятельность, занятия фитнесом могут способствовать возникновению дружеских отношений между детьми в группе.

Провозглашая идеи единения человека со всем миром, толерантности, будучи сам по себе явлением интернациональным, занятия фитнесом могут оказывать ненавязчивое, но очень важное влияние на воспитание у занимающихся терпимости друг к другу, чувства взаимного уважения, доброжелательности.

В-пятых, популярность детского фитнеса, его внешняя привлекательность, возможность удовлетворения различных потребностей в занятиях детей и подростков на фоне неудовлетворённости от учебных занятий физической культурой и устойчивым (в течение многих лет) падением интереса к ним, особенно у старшекласников.

Существенный вклад в привлекательность занятий вносит фитнес-индустрия, где специалистами прилагаются значительные усилия для привлечения возможно большего числа занимающихся за счёт разнообразия занятий, современных методов и форм их проведения, в том числе и с помощью внешних атрибутов - модной спортивной одежды, аксессуаров, нового, красивого, современного оборудования, так разительно отличающегося от школьного инвентаря.

Сама атмосфера доброжелательности, повышенного внимания и уважения к каждому занимающемуся на занятиях, независимо от его возраста, всего того, что детям зачастую не хватает не только в школе, но и дома, также оказывает позитивное психологическое воздействие и побуждает снова и снова приходить в фитнес-клубы и учреждения дополнительного образования.

Также весьма важным является то, что, на фоне бедной материально-технической базы большинства дошкольных и школьных учреждений, шаблонного проведения учебных занятий по физической культуре с приоритетной ориентацией занимающихся на сдачу учебных нормативов с применением системы оценок, и, соответственно - негативными последствиями для тех, кто не сможет их выполнить, где-то существуют новые популярные виды физкультурных занятий, сочетающие в себе новизну, престижность, музыкальность, эмоциональность, экспрессию и современность, которые проводятся в хорошо оборудованных фитнес-центрах, что вызывает естественный интерес к ним как детей, так и взрослых - их родителей.

4.2. Направления детского фитнеса и классификация фитнес-программ

В последние годы наметилась тенденция развития различных направлений детского фитнеса. Специалисты, наконец, осознали, что занятия для детей - это не копирование занятий для взрослых, у детского фитнеса своя специфика. Занятия должны обеспечивать целостность педагогического процесса, нести соответствующую физическую нагрузку, чтобы развивать и оздоравливать занимающихся, быть планомерными, а это *невозможно сделать без научно-обоснованной системы занятий и квалифицированного педагога.*

Направления фитнеса, которые сегодня становятся популярными в той или иной мере, появились на основе традиционных и нетрадиционных (модернизированных и стилизованных) форм и средств оздоровительной физической культуры, которые возникли на разных этапах развития физической культуры и в дальнейшем были дополнены инновационными оздоровительными технологиями. На современном этапе их можно представить семью группами. Именно на этих направлениях оздоровительной физической культуры базируются и возникают различные фитнес-технологии.

К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции (йога, цигун, тайцзицюань), а также восточные боевые искусства (каратэ, ушу, айкидо и др.).

Ко второй группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как, дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система Пилатес (по имени основателя - Д. Пилатеса), калланетика (автор - Каллан Пинкней) и др.

В третью группу можно объединить различные оздоровительные системы, которые строятся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных (например: шейпинг, аэрофитнес, изотон и др.).

К четвёртой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К пятой группе относятся различные инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

Шестая группа представлена циклическими видами: оздоровительная ходьба, оздоровительное плавание, велосипед, тренажёрные устройства и др.

К седьмой группе относятся спортивные и подвижные игры.

По проведенному нами в 2004 году опросу 350 специалистов по физической культуре г. Санкт-Петербурга, работающих с детьми дошкольного и школьного возраста в фитнес-центрах и учреждениях дополнительного образования, была определена динамика развития детского фитнеса в России. Из всего многообразия направлений детского фитнеса были выделены и проранжированы наиболее популярные виды занятий, перечисленные ниже в порядке их популярности.

1. *Игровые занятия*, основанные на подвижных играх, эстафетах и элементах спортивных игр и *сюжетные*, с игровым методом проведения. («Time to Play» - развивающие игры; «Play Station» - игра по станциям; «Весёлый зоопарк» - сюжетное занятие; «Аеро Kidz» - танцевально-игровая программа; «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика, «Игровой стретчинг» - сюжетные занятия с элементами стретчинга и др.)
2. *Танцевальные занятия* с использованием элементов хореографии и различных танцевальных направлений и стилей. («Disco Time» - уроки танца; «Baby-Dance»; «Танцевальная терапия» - танцы для здоровья; «Аэроденс» - программа по классической и танцевальной аэробике; «Класс» - программа с элементами хореографии, «Танцы на мячах» - фитбол-аэробика и др.).

3. *Коррекционные занятия* для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, развития мелкой моторики («Топ-топ» - уроки по профилактике плоскостопия; «Correction training» - коррекционные занятия, «Фитнес-Данс» - программа занятий по лечебно-профилактическому танцу и др.)
4. *Занятия с предметами* (скакалка, мяч и др.) и на специальном оборудовании (степ-платформы, фитболы, тренажеры). («Город мячей» - урок с разными мячами; «Фитбол-шоу» - уроки по фитбол-гимнастике, «Ловцы снитча» - занятия с мячами; «Roll'n Ball» - занятия с медицинскими мячами; Аеро-коктейль - степ-аэробика; «Baby Gymnast» - занятия с элементами художественной гимнастики, терра-аэробика и др.)
5. *Занятия с направленным развитием двигательных способностей*: силы, координации, гибкости, и др. («Чудеса на виражах» - уроки на велотренажерах; «Веселая биодинамика» - занятие направлено на развитие силовых способностей; «Power Girl» - уроки, направленные на коррекцию фигуры и др.).
6. *Занятия для детей от 1 года до 4 лет с родителями* («Детки + Предки»; «Gymnastic-Fam» - семейная гимнастика и др.).
7. *Программы с элементами восточных оздоровительных гимнастик и боевых искусств*. («Team Combat»; «Фитнес ассорти» - уроки с элементами боевых искусств; «Kids box» - детский бокс и др.)

Рассматривая динамику развития детского фитнеса в России нами был проведён педагогический анализ международных и региональных фитнес-конвенций, проведённых в г. Москве и г. Санкт-Петербурге за последние 9 лет, где впервые на конвенциях такого уровня детский фитнес был представлен с 2000 года в виде мастер-классов, лекций и семинаров (таблица 3).

Результаты проведения мастер-классов, лекций и семинаров по детскому фитнесу на основе анализа международных и региональных фитнес-конвенций

Таблица 3.

№	Конвенция (название конвенции, год)	Год	Детский фитнес			
			Мастер-класс	Лекция	Семинар	Всего за год
1	Фитнес-конвенция NIKE	2000	0	1	0	1 л. 0 сем. 0 м.к.
2	VII Международная фит-конв. World Class	2001	2	0	1	1 л. 1 сем.
3	Фитнес-конвенция NIKE		0	1	0	2 м.к.
4	VIII Международная фит-конв. World Class	2002	3	1	0	8 л. 0 сем.
5	IV Международный конгресс «Планета Фитнес»		0	0	0	9 м.к.
6	Фитнес-конвенция NIKE		0	1	0	
7	IV Международный конгресс «Планета Фитнес»	2003	6	6	0	
8	Фитнес-конвенция NIKE		0	1	0	1 л.
9	IX Международная фит-конв. World Class		6	0	1	1 сем. 6 м.к.
10	Фитнес-конв. Inter-Sport	2004	0	0	0	0 л. 1 сем.
11	X Международная фит-конв. World Class		0	0	1	8 м.к.
12	Региональная конвенция «Планета фитнес»		0	0	0	
13	Региональная конвенция «Планета фитнес» (PRE-конвенция)		8	0	0	
14	Фитнес-конв. Inter-Sport	2005	0	0	0	0 л. 1 сем.
15	Региональная конвенция «Планета фитнес»		0	0	0	16 м.к.
16	XI Международная фит-конв. World Class		8	0	1	
17	Региональная конвенция «Планета фитнес» (PRE)		8	0	0	
18	XII Международная фит-конв. World Class	2006	10	4	0	4 л. 1 сем. 10 м.к.

В последующие годы количество мастер-классов и лекций увеличивается и они меняют свои целевые установки. Их главной целью становится продемонстрировать специалистам по фитнесу, как грамотно строить и планировать работу с детьми.

С 2003 года по направлению детского фитнеса проводятся семинары и, в частности, появляется семинар для учителей физической культуры «Фитнес в школе». В последние 3 года на фитнес-конвенциях начинают проводиться отдельные Рке-конвенции, которые целиком посвящены детскому фитнесу. Так, в Санкт-Петербурге, например, в 2005 году такая Рке-конвенция включала 16 мастер-классов по его направлениям.

Вместе с тем возрастает интерес и популярность семинаров «Фитнес в школе», а количество мастер-классов для детей увеличивается. Для популяризации детского фитнеса в России с 2004 года проводится фитнес-марафон, где принимают участие до 3000 школьников.

На графике (рис. 10) можно увидеть динамику развития детского фитнеса на примере проведения международных конвенций одной из компаний - лидеров фитнес-индустрии - World Class.



Рис.10 Статистика проведения лекций, семинаров, мастер-классов по детскому фитнесу на примере международных конвенций World Class

Указанное позволяет говорить, что интерес к направлениям Детского фитнеса возрастает, что предопределяет его дальнейшее развитие.

За 12 лет до 2005 года проведения фитнес-конвенции World Class её участниками стали 45 тысяч человек из 450 городов 75 регионов России, стран СНГ и Балтии.

Занятия фитнесом с каждым годом приобретают большую популярность, число вовлечённых в них увеличивается. Так, на XIV

Международном фестивале физической культуры и спорта «Наш выбор - здоровый образ жизни», прошедший в 2008 году в г. Москва, впервые был проведён семинар для руководителей по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений «Фитнес для малышей». Возросло количество лекций по детскому фитнесу, проводимых кандидатами педагогических наук в рамках Международных конвенций World Class, включающих «Методику оздоровительной тренировки дошкольников», «Технологии NEXT - всё о фитнесе для подростков», «Особенности коррекционных занятий с детьми» и др.

Изучив популярность детских фитнес-программ и тенденции развития можно констатировать, что разнообразие их велико и с каждым годом появляются новые и интересные программы. Это вызывает необходимость их классификации.

Научно-практическое значение любой классификации физических упражнений несомненно. В данном случае оно помогает специалисту ориентироваться в многообразии средств, рационально использовать их для достижения определенных целей и задач, подбирать согласно возрастным особенностям и интересам занимающихся.

Детские программы, также как и программы для взрослых, можно классифицировать:

- по цели *проведения занятий*;
 - по возрасту (для детей от 1 года до 3 лет вместе с родителями; для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 (младший, средний, старший, подготовительный); для детей школьного возраста (младший, средний, старший);
 - по использованию предметов и оборудования включает фитнес-программы: без предметов; с предметами (скакалка, мяч, гантели, эспандеры, нудлы и др.); на специальных снарядах (степы, фитболы и др.); на специальных тренажерах;
- а также детские фитнес-программы нами были классифицированы:
- по направленности используемых средств физической культуры. Они делятся на: игровые, коррекционные, гимнастическо-атлетические, танцевальные, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств и циклические.

К **гимнастическо-атлетическому направлению** относятся: ритмическая гимнастика и её направления, ритмопластика, степ-аэробика, аэрофитнес, силовые направления аэробики (с гантелями, эспандерами и др. утяжелителями), стретчинг, семейная гимнастика (на основных движениях гимнастики), фитбол-гимнастика, элементы шейпинга, калланетики, художественной гимнастики, креативная гимнастика и др.

Занятия, основанные на различных видах гимнастики, служат основой для освоения различных видов движений, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся и способствуют развитию двигательных способностей - силы, гибкости, выносливости (силовой, общей и др.), координации движений. Они имеют общеукрепляющую направленность, включая в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), содействуя устранению недостатков телосложения и его коррекции, способствуя развитию подвижности суставов.

Игровое направление включает: программы, основанные на подвижных, музыкальных, развивающих играх, эстафетах и элементах спортивных игр и игровом методе проведения. К ним относятся: танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»; двигательный игротренинг; игровой стретчинг; игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и др.

Благодаря использованию упражнений этого направления расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости, фантазии, свободного самовыражения и коммуникативных качеств личности.

Упражнения превращают процесс занятий в увлекательную игру и не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на развитие двигательных способностей, ориентировки в пространстве и физической подготовленности.

К **коррекционному, лечебно-профилактическому направлению** относятся программы: лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс», танцевальная терапия, релаксационная гимнастика «Лого-аэробика», различные программы на фиболах, а также коррекционные программы, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, и др.

Это направление включает различные упражнения лечебной физической культуры и коррекционной гимнастики, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования сознательного стремления занимающихся к здоровому образу жизни, а также направлены на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушений осанки, плоскостопия), дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы ребёнка, близорукости и т.д., а также способствуют переключению и быстрому восстановлению сил и работоспособности.

К **танцевальному** направлению относятся все направления танцевальной аэробики: аэроданс; хип-хоп, фанк, джаз, латина, аф-

ро, фолк и др., а также танцевальные программы на степе и фитболах («Танцы на мячах» и др.). Все эти программы включают основы хореографии и современного танца и др.

Танцевальное направление детского фитнеса является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. Они позволяют научиться свободно двигаться, овладеть разными танцевальными стилями и проявлять себя в различных показательных выступлениях.

К *направлению с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств* относятся: йога-аэробика, ушу, тай-бо, ки-бо и др.

Данная группа фитнес-программ включает комбинированные программы двигательной деятельности, сочетающие статодинамические положения тела (асаны), дыхательные упражнения, элементы релаксации и стретчинга. Они направлены на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции. Занятия помогают детям научиться владеть собой, контролировать свои эмоции, через образ и пластику обретать умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

К *циклическому* направлению относятся: занятия на специальных тренажёрах, имитирующих ходьбу, бег, езду на велосипеде и др., а также классическая аэробика.

Занятия проводятся с целью постепенного повышения функциональной подготовленности занимающихся, содействуя развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Несомненным достоинством этих занятий является их сравнительно низкая травмоопасность.

Все занятия по детскому фитнесу можно проводить в спортивном зале (зал аэробики, тренажёрный зал), на воздухе (на спортивной площадке, стадионе, на поляне), в воде (аква-фитнес).

Представленные нами классификации условны, так как, в зависимости от тенденций развития и появления новых фитнес-программ, возможны их изменения и модификации.

Следует обратить особое внимание на научную разработку фитнес-программ, направленных на комплексное, гармоничное физическое развитие детей, профилактику и коррекцию их здоровья, приобщение к здоровому образу жизни и привитие интереса к занятиям физической культурой.

4.3. Принципы детского фитнеса

В системе образования и воспитания детей любой целенаправленный и организованный процесс подчинён общим педагогическим законам, закономерностям и принципам. Известно, что под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установку».

Принципы являются составной частью методологии, отражая общие концепции и сущность дисциплины, её содержание. Они позволяют грамотно идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

Разработка концепции обновления физической культуры средствами фитнеса предполагает формулирование системы его принципов, определяющих его теоретическую и методологическую направленность. Суть этих принципов должна отражать самые существенные закономерные черты оздоровительной направленности занятий фитнесом и содержать в себе конструктивный смысл его системно-логического и интегративного построения.

Рассматривая процесс занятий детским фитнесом, следует обратить внимание, что он строится, прежде всего, на принципах оздоровительной тренировки. Однако для определения его принципов следует рассмотреть разные принципы, в том числе образования, воспитания и спортивной тренировки.

В научно-методической литературе существует множество принципов, отличающихся формулировками и содержанием. К числу принципов, отражающих идейные основы системы физической культуры, относятся общие социальные принципы стратегии общества.

Кроме общих принципов существуют общепедагогические принципы образования и воспитания, которые общеизвестны и в физической культуре они представлены в виде общеметодических принципов.

В практике физической культуры имеются также принципы, определяющие ряд её специфических закономерностей, они называются специфическими.

Общеметодические и специфические принципы физического воспитания раскрыты многими современными авторами. В своих научных трудах они отражают свой взгляд на них, но, в основном, как показал проведённый нами сравнительный анализ, они подтверждают мнения друг друга и суть уже представленных ранее принципов. Эти принципы раскрыты в работах К.Х. Грантыня (1940), А.Д. Новикова (1941), И.А. Меркулиса (1950), Н.И. Пономарева (1967) и др.[350], а в последующие годы отражены в научных

трудах известных ученых: А.А. Тер-Ованесяна (1978), Б.А. Ашмарина (1979), Л.П. Матвеева (1991), Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова (2001), Ю.Ф. Курамшина (2003), Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатова (2004) и др.

Однако, помимо хорошо известных принципов физической культуры существует большое разнообразие и других. Так, например, основу воспитательной деятельности составляют принципы воспитания, выработанные педагогической наукой и практикой. Они являются фундаментальными утверждениями, в которых отражаются исходные требования к направлению, содержанию, методам, организации и отношениям между участниками воспитательного процесса. Они определяются на обобщённом человеческом опыте, достижениях педагогики.

Исходные руководящие положения, на основе которых осуществляется воспитательная деятельность достаточно подробно представлены в работе А.А. Сидорова, М.В. Прохоровой, Б.Д. Синюхина (2000).

Принципы, определяющие путь развития физической культуры личности обоснованы в работе Л.И. Лубышевой (1992).

Однако следует заметить, что занятия фитнесом базируются, прежде всего, на различных видах тренировки. Спортивная тренировка имеет свои закономерности, что обязывает при её построении конкретизировать общие принципы, согласно особенностям данного процесса. Принципы спортивной тренировки раскрыты у разных авторов (Л.П. Матвеева А.Д. Новикова, 1976; В.Н. Платонова, 1997 и др.).

Оздоровительная тренировка, по сравнению со спортивной, имеет определённые отличия от нее. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранных видах спорта, то оздоровительная - в целях повышения уровня физической дееспособности и здоровья, что соответствует целям и задачам фитнеса.

Тренировка может называться оздоровительной, если проходит на положительном психоэмоциональном фоне, отвлекает от навязчивых (чаще - негативных) мыслей, способствует «снятию стресса» и «расслабляет» психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта после занятия (В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко, 2001).

Основная направленность оздоровительной тренировки - повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии, давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода к тканям, то есть, иметь выраженную аэробную направленность (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001).

Н.М. Амосов и И.В. Муравьев (1985) отмечают, что, физкультурные занятия будут иметь оздоровительную направленность и оказывать на человека положительное влияние, если соблюдать следующие правила:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Нагрузку следует увеличивать постепенно, не перегружая организм, давая ему возможность адаптироваться.

2. Разнообразие применяемых средств. Эффективными средствами будет являться разносторонняя тренировка, включающая в работу большое количество мышц.

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на все органы и системы организма.

По мнению Т.С. Лисицкой и Л.В. Сидневой (2002), принципы оздоровительной тренировки имеют много общего с дидактическими принципами, принятыми в образовательной педагогике и принципами спортивной тренировки, разработанными в спорте высших достижений. В связи с этим, разработанные авторами принципы оздоровительной тренировки по аэробике включают как общеметодические принципы: доступности, индивидуализации, так и принципы, отражающие специфику оздоровительных занятий: принцип «не навреди», принцип биологической целесообразности, принцип красоты и эстетической целесообразности, принцип гармонизации всей системы ценностных ориентации человека, принцип взаимодействия психических и физических сил человека.

А. И. Сухановым (2002), в ходе своих научных исследований был также разработан ряд методических принципов оздоровительной физической тренировки, которые вошли в основу методики, организации и проведения занятий с оздоровительной направленностью у молодёжи. Основное смысловое значение содержания этих принципов заключается в следующем:

- Принцип целенаправленного и комплексного использования педагогических, психологических и биолого-медикаментозных средств в процессе оздоровительных занятий.
- Принцип систематичности и последовательности в решении оздоровительных задач.
- Принцип рациональной продуктивности оздоровительных коррекций физического состояния человека.
- Принцип системно-избирательного воздействия на организм занимающихся.
- Принцип оптимального соотношения средств оздоровительной физической тренировки, предполагающей варьирование интенсивности и объёмов физических нагрузок в интересах укрепления здоровья занимающихся.

На основании обобщения теоретико-методических основ оздоровления и анализа результатов их внедрения в практику Ю.В. Менхин и А.В. Менхин (2002) выделяют следующие методические принципы оздоровительных занятий, которые на наш взгляд могут соответствовать принципам детского фитнеса:

- *Необходимость занятий физическими упражнениями оздоровительно-развивающей направленности predetermined состоянием функциональных систем и психофизической подготовленности*, а также осознанностью стремления к их улучшению.
- *Целесообразность оздоровления.*
- *Адекватность выбора* направления и вида оздоровления.
- *Комплексность воздействия* - как методический принцип, предполагает, по возможности, одновременное влияние на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.
- *Рациональность* - то есть разумная обоснованность применения различных средств оздоровления.
- *Управляемость нагрузки* - один из важнейших методических принципов оздоровления.
- *Стимулирование интереса* к оздоровлению вообще и к выбранному виду происходит при соблюдении вышеописанных основных методических принципов.

Следует отметить, что такие принципы как «стимулирование интереса», «управляемость нагрузки», «рациональность», «комплексность воздействия» и «адекватность выбора» однозначно могут являться принципами фитнеса.

Принципы занятий фитнесом представлены в работе Т.А. Кудры (2002). В своём исследовании главным принципом фитнеса, как отмечает автор, является «нагрузка ради здоровья». Отсутствие соревновательных мотивов и стремлений к достижению спортивного результата определяет специфику всех фитнес-программ. Разработанные автором принципы практически полностью соответствуют принципам занятий оздоровительной аэробикой, обоснованным Т.С. Лисицкой и Л.В. Сидневой (2002).

Однако, анализируя принципы оздоровительной тренировки, аэробики и фитнеса, представленные разными авторами, можно отметить, что в одном ряду приведённых принципов у некоторых из них приводится перечень явно неоднородных положений, часть из которых является более общими, а другая отражает специфические особенности частных аспектов (так, например, можно встретить поставленные в один ряд принцип простоты и доступности и принцип разнообразия программ и т.д.). Также остаётся не понятным, почему одни из общих положений признаются, а другие, столь же общие и важные, игнорируются.

Изложенные факты характеризуют довольно противоречивую картину в трактовке принципиальных положений. Вместе с тем, их подлинное познание и умелое соблюдение может обеспечить надёжную основу для организации продуктивной деятельности в фитнесе.

При рассмотрении различных вариантов принципов оздоровительной тренировки можно согласиться с их правомочностью и взять многие из них за основу принципов детского фитнеса, имеющего свои специфические особенности. В связи с этим принципы должны быть более конкретизированы и адаптированы к методике обучения, организации и проведения занятий с детьми.

Следует заметить, что *детский фитнес находится как бы между разными системами, связанными с физической нагрузкой. С одной стороны - это оздоровительная физическая культура (оздоровительная тренировка), а с другой стороны - это область спорта высших достижений (спортивная тренировка)*. Известно, что занятия детским фитнесом оздоравливают детей, корректируют их физическое развитие и, в то же время, способствуют развитию двигательных способностей и физической подготовленности, то есть «укрепляют, улучшают, совершенствуют!», а также, дают возможность проявить себя. Они вызывают интерес у детей и подростков, так как всегда разнообразны, эмоциональны, интересны, ведь только так можно способствовать воспитанию привычки к регулярным занятиям физической культурой, и содействовать здоровому образу жизни.

Для того, чтобы определить принципы фитнеса, нами были проанализированы *дидактические принципы, закономерности воспитания* (Ю.К. Бабанский, 1989; А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин, 2000), *принципы философско-мировоззренческого характера*, определяющие путь развития физической культуры личности (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1995; В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин, Ю.М. Николаев, 1996; Л.И. Лубышева, 1992, 1996, 1997), *общепедагогические принципы теории и методики физической культуры* (А.А. Гужаловский, 1986; Л.П. Матвеев, 1991; Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин, 1999; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001; Ю.И. Евсеев, 2002; В.Н. Ильин, 2002; Ю.Ф. Курамшин, 2003 и др.), *принципы адаптивной физической культуры* (С.И. Евсеев, Л.В. Шапкова, 2000), *принципы оздоровительной физической культуры* (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002; В.Н. Селуянов, 2001; Е.Б. Мякинченко, В.Н. Седуянов, 2001; А.И. Суханов, 2002), *принципы оздоровительной аэробики* (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002; Т.А. Кудра, 2002; Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс, 2000).

На разработку принципов детского фитнеса повлияли не только педагогические, но и социальные, философские законы, а также закономерности (биологические, психологические, педагогические).

В связи с этим, из обобщения опыта педагогической практики, на основе интеграции принципов физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, оздоровительной аэробики и оздоровительной физической культуры, результатов научных исследований в области фитнеса, мы выделили группу принципов. Ориентация на изложенные основания позволила выделить из общего, весьма обширного перечня принципов, наиболее, на наш взгляд, важные (рис. 11).

К сожалению, довольно трудно было найти примеры, в которых принципы оздоровительной тренировки, аэробики и фитнеса излагались бы достаточно идентично, поэтому внимание обращалось на однородность, однопорядковость, иерархическую взаимозависимость принципиальных положений. Нами предпринята попытка обоснования единых подходов к выделению состава принципов, призванных служить опорой в организации и методике проведения занятий по фитнесу с детьми дошкольного и школьного возраста.

В связи с необходимостью осуществления дифференциации принципов по признакам иерархичности, обусловленной уровневой принадлежностью, всё многообразие принципиальных положений можно представить объединёнными как минимум в четыре группы. Это:

- 1) общие принципы (характерные для физической культуры и, соответственно, для любого её вида занятий);
- 2) принципы, отражающие закономерности педагогического процесса (методические, или дидактические, принципы), характерные для любых видов физической культуры, использующих урочную форму организации занятий физическими упражнениями);
- 3) специфические принципы фитнеса (основанные на принципах оздоровительной тренировки, и специфических особенностях самого фитнеса);
- 4) принципы, отражающие особенности занятий с детьми.

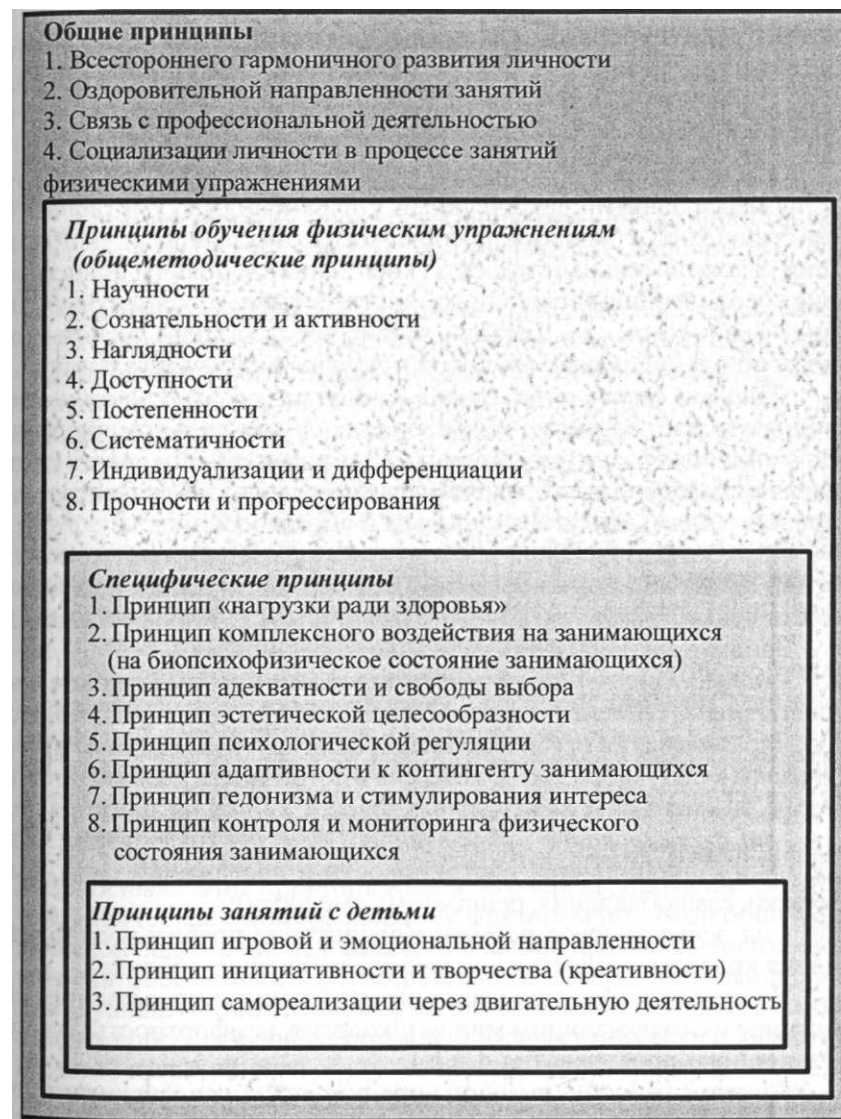


Рис. 11 Принципы детского фитнеса

Общие принципы физической культуры

Общие принципы предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего развития человека, «органическую связь воспитания с практической жизнью общества»

Эти принципы гарантируют единство всех сторон воспитания в процессе занятий физическими упражнениями (умственного, эстетического, трудового, физического), обеспечивают наибольший оздоровительный эффект, укрепление здоровья и поддержание хорошей общей трудоспособности, отражают основную функцию физического воспитания в деле всесторонней физической подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности.

Принцип всестороннего гармонического развития личности подразумевает единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. Он требует обеспечивать связь физической культуры с другими слагаемыми развития личности: нравственным, интеллектуальным и эстетическим.

Реализация принципа всестороннего развития личности особенно важна на занятиях с детьми, так как он выражает необходимость целеустремлённо сочетать различные стороны воспитания.

Занятия фитнесом могут оказывать влияние:

- *на умственное развитие* (формирование у занимающихся знаний о личной гигиене, здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на организм, расширение кругозора в области физической культуры, развитие интереса и потребности к занятиям фитнесом, развития интеллектуальных качеств: внимания, памяти и др.)

- *на формирование нравственных качеств* (трудолюбия, сознательной дисциплины, настойчивости в достижении цели, выдержки, самообладания, решимости, смелости);

- *на эстетическое развитие* (воспитание правильного понимания красоты, красоты в движениях, во внешнем облике).

Не меньшее значение имеет гармонизация взаимоотношений в группе и с окружающим миром (экология, комфортность малого жизненного пространства и др.).

Принцип оздоровительной направленности подчёркивает необходимость достижения оздоровительного эффекта в процессе физкультурной деятельности, то есть эффекта упрочения и сбережения здоровья.

Целесообразность проведения занятий фитнесом необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого занимающегося, то есть обеспечивать рациональный двигательный режим, создавая оптимальные условия для проведения занятий и их безопасности.

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре так организовывать занятия, чтобы выполнялись профилактическая и развивающая функции, то есть с помощью физических упражнений необходимо:

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;

- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001).

В фитнесе реализация принципа оздоровительной направленности предполагает обязательное органическое сочетание двигательной деятельности с другими компонентами здорового образа жизни. Он является главным из общих принципов как в физической культуре, так и в фитнесе. Общий смысл этого принципа заключается в требовании оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Но благотворное влияние на здоровье вовсе не является простым автоматическим следствием каждой частной задачи физического воспитания, ведь в процессе применения функциональных нагрузок весьма не просто определить грань, отделяющую их позитивный и негативный эффекты.

Принцип оздоровительной направленности даёт единственно приемлемую исходную установку в решении этой проблемы, возникающей в ходе физического воспитания относительно его последствий для здоровья, причём он требует не только «не навредить!», но и, прежде всего, - «укреплять, улучшать, совершенствовать!» (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, 1976).

Принцип связи физической культуры с профессиональной деятельностью. Этот принцип, в первую очередь, проявляется в том, что физическая культура является фактором широкой общей физической подготовки человека к жизненной практике - подготовке, которая обеспечивает формирование и совершенствование индивидуальных двигательных умений и навыков, полезных жизни, а также способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности.

Принцип социализации личности в процессе занятий физическими упражнениями. Социализация начинается с рождения и продолжается всю жизнь, без телесного и духовного здоровья, как главных человеческих ценностях невозможно освоение никаких других культурных ценностей.

Как отмечает С.П. Евсеев (2005) «Успешность социализации, определяется экономической структурой общества, идеологией институтов образования, здравоохранения, социального обеспе-

чения, зрелостью общественного мнения, профессионализмом и компетентностью специалистов, осуществляющих педагогическую деятельность...».

Принцип социализации является особенно важным в детском фитнесе. Ребёнок является членом общества и вне общества он жить не может. Поэтому процесс занятий детским фитнесом следует строить так, чтобы ребёнок был вовлечён в групповую двигательную деятельность и его поведение стало составной частью действий детей всей группы. В соревновательных моментах, подвижных играх, совместных танцевальных движениях, показательных выступлениях дети овладевают разными двигательными действиями, требующими их взаимодействия. Эти виды деятельности могут способствовать воспитанию у них межличностных отношений, коммуникативных умений.

Принципы обучения занятий физическими упражнениями (общеметодические принципы)

Процесс занятий в фитнесе подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Общедидактические (методические) принципы общеизвестны, хотя очень часто отсутствует единство в определении общедидактических принципов (Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, 2004). При этом можно встретить различную трактовку новых по названию принципов. Но, при всём уважении к плюрализму существующих мнений, следует иметь в виду, что он может быть оправдан лишь тогда, когда не исключает принципиального единства в понимании объективно существующих реалий. В связи с этим, мы основываемся на принципах, представленных Б.А. Ашмаринным (1990). К ним относятся принципы: научности; сознательности и активности; наглядности; доступности; постепенности; систематичности; индивидуализации и дифференциации; прочности и прогрессирования.

Эти принципы содержат ряд универсальных методических положений, без соблюдения которых не мыслится рациональная методика не только в обучении, но и вообще, ни в одном из аспектов педагогической деятельности. Они отражают общие педагогические закономерности, действующие и в фитнесе, и являются своего рода общим руководством к действию в этой сфере.

Принцип научности предполагает построение занятий по фитнесу на научной основе, а именно:

знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии фитнеса;

- обоснованный выбор средств, методов и форм организации;

- использование передового мирового опыта ведущих фитнес-инструкторов и других специалистов, действующих в сфере фитнеса.

Так, при составлении фитнес-программ и их проведении следует соблюдать ряд специальных положений, принятых в теории и методике физической культуры, которые определяют правила регулирования функциональных нагрузок, порядок их изменения и чередования работы с отдыхом в соответствии с закономерностями достижения оздоровительного эффекта.

Принцип сознательности и активности предполагает осмысленное отношение к изучаемому материалу, формирование у занимающихся устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий фитнесом, развитие инициативы и творчества.

Занимающиеся должны чётко понимать цель и задачи занятий фитнесом, осознавать значение физических упражнений для процесса оздоровления и повышения физической подготовленности.

Для обеспечения осознанного отношения к двигательной деятельности, необходимо в каждом возрастном периоде целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями и умениями, которые позволяют самостоятельно заниматься фитнесом.

Принцип наглядности предполагает построение процесса занятий фитнесом с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной. Широкое использование различных видов наглядности облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков, повышает интерес к занятиям. Этот принцип является одним из ведущих в детском фитнесе.

Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов, предлагаемых в фитнес-программах, возможностям занимающимся, их готовности к выполнению нагрузки. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть лёгким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил человека.

Особенности реализации этого принципа обусловлены, прежде всего, тем, что в процессе занятий физическими упражнениями серьёзным нагрузкам подвергаются двигательные и другие жизненно важные функции организма. Если при этом завышается сильная мера нагрузок, возникает угроза для здоровья занимающихся, то есть, физические упражнениями, вместо оздоровительного, начинают оказывать отрицательное воздействие. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительной направленности занятий фитнесом.

Как определил Л.П. Матвеев (1991), суть этого принципа раскрывается в требовании строго определять меру доступного. Полное соответствие между возможностями занимающихся и трудностями упражнения означает меру по доступности.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в фитнесе в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному». Постепенность обеспечивается усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у занимающихся знаний, двигательных навыков, адекватных особенностям их развития и возраста. Этот принцип предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде определённого алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления. Он направлен на постепенное, но систематичное формирование мотивационных убеждений необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Выполнение требования систематичности позволяет контролировать оздоровительный процесс и управлять им.

Он требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

Принцип индивидуализации и дифференциации. Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса проведения занятий по фитнесу и такое использование его средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к занимающимся разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, а также создаются условия для наибольшего развития их двигательных способностей и укрепления их здоровья.

Этот принцип имеет очень важное значение в оздоровительной тренировке и особенно ярко отражается в персональных тренировках.

Принцип прочности и прогрессирования означает надежное освоение практического и теоретического материала, развитие двигательных способностей и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Задачи эти решаются на каждом занятии, при любых формах двигательной активности в течение всего длительного срока занятий фитнесом.

Специфические принципы

Кроме общих принципов физической культуры и принципов, отражающих закономерности педагогического процесса - принципов обучения, можно выделить и специфические принципы фитнеса, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитнесу. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки, которые базируются на биологических, педагогических и психологических закономерностях развития человека, и отражают закономерности функционирования такого сложного, полифункционального социокультурного явления, как фитнес.

К ним относятся: принцип «нагрузки ради здоровья»; принцип комплексного воздействия на занимающихся (на биопсихическое состояние занимающихся); принцип адекватности выбора; принцип эстетической целесообразности; принцип психологической регуляции; принцип адаптивности к контингенту занимающихся; принцип гедонизма и стимулирования интереса; принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

Принцип «Нагрузка ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Этот принцип определяет идеологические позиции фитнеса, на базе которых определилась его специфичность, связанная с отказом от соревновательных мотивов и стремлений к достижению высокого спортивного результата (Э. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002; В.Е. Борилкевич, 2003).

Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определённого напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях фитнесом не должна быть высокой.

Занятия фитнесом должны, в первую очередь, оздоравливать занимающихся, корректировать их физическое развитие и, в то же время, способствовать повышению их физической подготовленности. Все занятия у разного контингента занимающихся фитнесом должны строиться с установкой на обязательное достижение оздоровительного эффекта, какие бы специальные задачи не решались.

Принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на их биопсихическое состояние, то есть на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

При этом следует отметить, что физические нагрузки на занятиях должны быть направленными действиями и нести соответствующую дозировку. Так, например, наибольший оздоровительный

эффект и снижение веса наблюдается именно при чередовании тренировок на сердечно-сосудистую систему (выносливость) и развитие силовых способностей. В то же время, осознанное выполнение двигательных действий и контроль своих мышечных ощущений, получение информации о функционировании организма в условиях выполнения различных физических упражнений, о диетологии и т.д. должно способствовать обогащению занимающихся знаниями и повышению уровня осознанности занятий, а значит, и содействовать повышению их интеллектуального потенциала.

Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий тем или иным направлением фитнеса складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определённой цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам, оптимальности (продолжительности и частоты его использования, соотношения с другими средствами оздоровления) и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.

Принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанных в фитнесе. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий фитнесом - обрести пластику движений и красивую форму тела, сохранить молодость и красоту на многие годы.

Занятия фитнесом должны воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике, воспитывать понимание красоты в движениях, формировать умения практически воплощать её, воздействовать на чувства, переживания в связи с восприятием прекрасного, побуждать к внесению красоты в окружающую обстановку, во взаимоотношения людей.

Одним из критериев отбора средств для построения фитнес-программ является эстетика движений их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ.

Принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции - специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии, аутогенной тренировки, метода Фельденкрайза и других методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.

Принцип адаптивности к контингенту занимающихся отражает соответствие занятий фитнесом половозрастным особенностям занимающихся, уровню их здоровья и физической подготовленности, развития двигательных способностей и узкой специфики той или иной группы, что отражается в категории «Особый клиент» (беременные женщины, инвалиды-ампутанты, нарко- и алкогольно-зависимые, звёзды шоу-бизнеса и т.д.).

Принцип гедонизма и стимулирования интереса на занятии. Получение удовольствия от занятий фитнесом и стимулирование интереса к ним происходит при соблюдении всех основных принципов фитнеса. В то же время, разработанные фитнес-программы должны быть интересными, динамичными, разнообразными, исключать монотонные нагрузки, чередовать направленность тренирующего воздействия на организм занимающихся. Для решения задачи привлечения к занятиям фитнесом как можно большего количества представителей разных возрастных групп, они должны быть современными, вызывать интерес и положительные эмоции у занимающихся, побуждать их к активной деятельности и приносить удовлетворение от них.

Музыкальное сопровождение является неотъемлемой частью фитнес-программ и важным стимулом интереса к занятиям фитнесом и получения удовольствия от них за счёт способности непосредственно воздействовать на эмоциональное состояние человека, повышать продуктивность труда в любой сфере его деятельности.

Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторингу прироста результатов и контролю физического состояния занимающихся в настоящее время уделяется большое внимание. Этот принцип заключается в рациональном дозировании физической нагрузки, основанном на учёте физических и функциональных возможностей индивида, что выявляется при тестировании.

Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающимися той или иной фитнес-программы, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимального положительного результата.

При аэробных нагрузках определением уровня тренированности является частота сердечных сокращений. Использование современных регистраторов пульса позволяет занимающимся и специалисту по фитнесу контролировать индивидуальную реакцию организма на физическую нагрузку, а применение более сложной аппаратуры с использованием компьютеров - фиксировать Результаты и записывать пульсовую кривую при групповых и индивидуальных тренировках.

Крупные фитнес-клубы для оценки состояния здоровья занимающихся в настоящее время используют специальные уст-

ройства и оборудование для исследования осанки, походки, проводят морфофункциональные исследования.

Принципы, отражающие особенности занятий с детьми

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия фитнесом с детьми от занятий со взрослыми, можно выделить дополнительные принципы, характерные только для детей и подростков. К ним относятся: *принцип игровой и эмоциональной направленности, принцип инициативности и творчества (креативности), принцип самореализации через двигательную деятельность.*

Принцип игровой и эмоциональной направленности.

Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придаёт тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции.

Принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу специалиста по фитнесу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения. При проведении занятий по фитнесу следует избегать методических шаблонов, развивать созидательные способности детей, их познавательную активность и мышление.

Принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребёнка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощённости, развивает уверенность в своих силах. Желание детей быть красивее, сильнее, лучше, стремиться к самосовершенствованию и стать первыми должно реализовываться через этот принцип.

Принципы детского фитнеса, включающие общие, дидактические и специфические принципы, являются исходными научно-практическими положениями, определяющими основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, выполнение которых обеспечивает его необходимую эффективность. Не знание принципов или их неумелое применение будет существенным образом тормозить успешность обучения движениям, затруднять формирование физических качеств и оздоровление детей разного возраста.

Изложенные ниже представления не претендуют на исчерпывающую полноту. Главным в настоящее время, на наш взгляд, является определение конструктивных подходов к исследованию данной проблемы.

ГЛАВА 6

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

На современном этапе организация деятельности дошкольных и школьных общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования по освоению нового программного материала становится всё более эффективной, позитивно влияя на развитие системы образования в целом. Однако новые процессы неизбежно рождают и различные проблемы.

Сегодня педагоги с интересом овладевают инновационными фитнес-технологиями. Однако анализ программного материала показывает, что подавляющее большинство составляют парциальные или авторские программы, обеспечивающие зачастую не одно, а несколько направлений развития ребёнка, но в то же время решают разные задачи, иногда не соответствующие данной программе или носят просто развлекательный характер.

Таким образом, в настоящее время грамотный и целесообразный выбор программ является актуальным. Он должен зависеть от типа учреждения (детский сад, центр развития ребёнка, школа, гимназия, учреждение дополнительного образования, фитнес-центр и др.) и отвечать его задачам.

К сожалению, использование разнообразных программ происходит сегодня не всегда обоснованно, даже можно сказать, стихийно, и это представляет достаточно серьёзную проблему как для физического развития, так и эмоционального благополучия детей и школьников. Довольно часто наблюдается недостаточный контроль со стороны администрации за процессом реализации программы или фитнес-технологий и её эффективностью в практической деятельности.

Руководство многих образовательных учреждений ограничивается, в лучшем случае, утверждением программы или фитнес-технологий, не оказывая затем методической помощи педагогу и контроля, что, безусловно, не обеспечивает целостного педагогического, оздоровительного воздействия занятий на детей в системе дошкольного и школьного физкультурного образования.

Это является серьёзным упущением в работе администрации, так как практика показывает, что, несмотря на свободу выбора программ и фитнес-технологий, педагогу очень трудно разобраться в их многообразии, а тем более разработать свою программу.

Тем не менее, у руководителей физического воспитания дошкольных учреждений и учителей физической культуры наблюдается значительный интерес к внедрению различных фитнес-технологий в систему физкультурного образования.

В связи с этим возникает противоречие: с одной стороны — у педагогов есть желание работать, включая новые технологии, с другой стороны — недостаток знаний и программно-методического обеспечения не позволяет эффективно их внедрять в учебный процесс. В этой главе рассматривается программное обеспечение детского фитнеса и экспериментально обоснуются разработанные нами фитнес-программы для детей от 3-х до 18 лет, в последнее время ставшие популярными и востребованными.

6.1. Алгоритм составления фитнес-программ, требования к их разработке и критерии эффективности

Разработка фитнес-программы требует от автора высокого профессионализма, способности к анализу и синтезу, а также навыков оформления документации. Проведение занятий по фитнесу требует программно-методического обеспечения, но, к сожалению, не все педагоги могут разработать научно-обоснованную программу.

Этому есть определённые причины, которые раскрыты С.О. Филипповой (2006) на примере рекомендаций составителям программ для дошкольных учреждений, которые, по нашему мнению, справедливо могут быть отнесены и к педагогам-составителям программ для школ и учреждений дополнительного образования.

Среди этих причин можно назвать следующие:

1. Человек, взявший на себя ответственность написания программы, должен отдавать отчёт в том, что от него потребуется очень квалифицированная деятельность по анализу сложившейся в учреждении, для которого разрабатывается данная программа, ситуации и воплощении своих идей в документе, которым, в дальнейшем, легко сможет воспользоваться любой педагог.
2. Авторская программа должна быть действительно новой, то есть строиться на принципиально других позициях, а не предлагать использовать в рамках старой программы новое (модное) содержание.

В науке принято условно считать, что внесение в программу изменений менее 50% является её модификацией, то есть видоизменение в зависимости от существующих условий. Если изменения охватывают от 50 до 80% материала — экспериментальной, и лишь более 80% (то есть, по сути, совершенно новое видение деятельности) — авторской.

3. Написание программы требует от автора соблюдения определённой формы в связи с тем, чтобы желающие могли использовать её в своей работе. Сегодня же большая часть документов, заявленных под названием «Программа», представляет собой лишь описание опыта работы новатора.
4. Программа должна основываться на объективных результатах, полученных в ходе её апробирования и доказывающих, помимо эффективности предлагаемой системы образования, её безопасность для здоровья ребёнка.
5. Автору или авторскому коллективу необходимо определиться: разрабатываемая программа будет общего или дополнительного образования. Это обязательно должно указываться после названия программы.
6. Современные подходы к дошкольному образованию требуют от программы как горизонтальной, так и вертикальной преемственности.
7. Написание программы по физической культуре требует от автора правильного использования принятой терминологии и существующих в теории и методике физической культуры положений.

В связи с указанным, рассмотрим требования к разработке фитнес-программ для учреждений дополнительного образования, так как их реализация в целом происходит сегодня в основном не в детских садах, школах, фитнес-центрах, а в системе дополнительного образования, что создаёт свою специфику. Соответственно, эффективность деятельности и заинтересованность детей, а также наполняемость групп будут зависеть от мастерства педагога и от того, насколько хорошо продумана и разработана программа.

Программа — это, прежде всего документ, отражающий деятельность конкретного педагога, объединения, учреждения или целого региона.

С другой стороны — это вид творческой разработки (или технология) по какому-либо педагогическому, учебно-творческому, рекреационному виду деятельности как самого педагога (учреждения, объединения и т.п.), так и занимающихся у него детей и подростков, поскольку педагогический процесс всегда носит двусторонний характер (Н.К. Беспятова, 2003).

В энциклопедическом словаре говорится, что каждая программа представляет собой комплекс мероприятий по реализации упорядоченных целей и подцелей развития объекта программы. Оценка и выбор возможных её вариантов производится по различным критериям (минимум затрат или времени на реализацию фиксированных конечных показателей). Поэтому разработка программы

становится одним из важнейших условий и одним из средств осуществления образовательного процесса.

В связи с этим, важно представить, какие функции выполняет документ, называемый «Программа».

Н.К. Беспятова (2003) предлагает рассматривать программу как документ с разных точек зрения. Во-первых, это документ, фиксирующий процесс управления совместной деятельностью. Во-вторых, это официальный документ, представляемый в органы управления образованием с различными целями: а) как показатель профессионального уровня педагога; б) как характеристика содержания совместной деятельности педагога и занимающихся; в) как обоснование необходимости материально-технического обеспечения работы педагога.

Содержание педагогического (образовательного) процесса фиксируется в конкретной программе — программе базового образования или программе дополнительного образования. И те, и другие имеют общие для всех программ требования и компоненты, но компоненты программ дополнительного образования имеют некоторые специфические особенности.

В.С. Лазарев, М.М. Поташкин (1993) выделяют семь качеств, которыми должна обладать любая программа:

Актуальность - ориентация на решение наиболее значимых проблем;

Прогностичность - способность соответствовать изменяющимся требованиям и условиям реализации;

Рациональность - возможность получать максимально полезный результат при достижении поставленной цели при помощи реально имеющихся ресурсов;

Реалистичность - соответствие между желаемым и возможным, между целями и реальными необходимыми средствами;

Целостность - полнота и согласованность действий, необходимых для достижения целей;

Контролируемость - определение промежуточных целей, то есть реальных способов проверки получаемых результатов;

Чувствительность к сбоем - возможность оперативного обнаружения отклонений и коррекции действий.

Программы педагога дополнительного образования могут быть названы инновационными, творческими, авторскими. Но каждое из этих понятий имеет совершенно определённое значение. Например, авторская программа может не быть инновационной, а творческая - авторской.

Инновационная программа предусматривает что-либо новое, поскольку инновация означает то же, что новообразование, новое явление или приём. Она может быть и авторской, если разработана и апробирована одним автором (или соавторами).

В рамках действующего Законодательства, педагог имеет право выбрать сам ту или иную программу для ведения занятий. Но если педагог может работать, используя авторскую программу другого педагога, она должна достаточно подробно раскрывать суть, особенности, методы и методику педагогического процесса.

Авторская программа является индивидуальной и, в то же время - творческой, поскольку даже типовую (государственную) программу каждый педагог реализует по-своему и в соответствии с условиями, спецификой контингента занимающихся.

К важнейшим характеристикам образовательных программ учреждений дополнительного образования относится их вариативность, внутренняя подвижность содержания и технологий, связанная с личностной ориентацией, учётом индивидуальных интересов и запросов детей.

Каждая программа может быть рассмотрена как интегрированная (по содержанию), комплексная (по видам деятельности), уровневая (по способам освоения) [93].

Структура программы по детскому фитнесу довольно специфична, и, так же, как и структура программы по физической культуре, значительно отличается от программ по другим общеобразовательным предметам (английскому языку, информатике и т.д.). В ней не определена последовательность изучения и проведения тем учебного материала в течение года, полугодия, не определена последовательность развития и совершенствования двигательных способностей, даны общие темы на весь год, а не на каждое занятие.

Всё это продиктовано определённой спецификой учебно-оздоровительного процесса. В зависимости от условий: материальной базы, уровня подготовки занимающихся, состояния их здоровья и физического развития, педагог должен сам рационально использовать содержание фитнес-программы, грамотно планировать весь материал, чётко ставя цель и задачи на каждое занятие, вносить коррективы и творчески обеспечивать её выполнение.

Конечно, всё это создаёт определённые сложности в составлении планирования занятий, так как следует правильно выбрать последовательность прохождения упражнений, поэтому программа должна иметь гибкий, вариативный характер. Также следует отметить, что, прежде чем создавать собственную программу, необходимо ознакомиться с уже существующими, так как разработка программы является работой довольно сложной, кропотливой и ответственной.

Говоря о специфике создания фитнес-программ, следует учитывать некоторые методические рекомендации, разработанные Ю.В. Менхиным и А.В. Менхиным (2002) для занятий со взрос-

лыми. Они обращают внимание на то, что типичными принципами разработки рабочих программ в фитнесе (взрослых) являются:

- 1) индивидуализация занятий, выражающаяся в реализации потребностей занимающихся с учётом их особенностей;
- 2) программирование и конкретное планирование работы с акцентом на общее состояние и последовательность решения задач физического совершенствования;
- 3) регламентация нагрузок и адекватность их применения;
- 4) стремление к адаптации к нагрузкам и, в целом, к упражнениям;
- 5) строгое дозирование нагрузок и последовательное их увеличение;
- 6) учёт возможности обратимости (снижения) результатов и отражение её в управляемой динамике воздействий;
- 7) сочетание результативности занятий с их безопасностью.

Сочетание упражнений разного характера определяет основную направленность занятия и программы в целом, будь то тренировка сердечно-сосудистой системы, развитие гибкости, силы, профилактика и коррекция заболеваний и т.д.

При этом важны такие моменты, как:

- уровень подготовки и её слабые стороны;
- повторность элементов локомоторных действий с участием крупных мышечных групп;
- акцентирование внимания на те мышечные группы, которые испытывают повторные нагрузки;
- индивидуальный подбор отягощений (в соответствии с весом, возрастом, силовыми возможностями занимающихся);
- сочетание аэробных и силовых упражнений как средство регулирования нагрузки на отдельные звенья тела (нижние конечности).

Учёт предложенных методических требований к организации занятий детским фитнесом также является залогом достижения существенных результатов улучшения физических кондиций и оздоровления детей. Однако следует отметить некоторые отличия детских программ по фитнесу от программ для взрослых. Детские программы по своей структуре ближе к программам дополнительного образования и к программам по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях. В них, помимо задач оздоровления решаются также и образовательные, и воспитательные задачи.

Программы по детскому фитнесу имеют ряд специфических особенностей, выявленных нами и представленных в § 2.1. настоящего исследования.

Чёткий алгоритм построения фитнес-программы, на наш взгляд, поможет специалисту по фитнесу в её создании. Известно, что при организации занятий фитнесом проводится большая подготовительная работа (анкетирование, медицинское обследование, тестирование) (рис.22).



Рис.22 Алгоритм построения фитнес-программ

После подготовительного этапа проводится выбор и разработка, а также утверждение программы на ближайший и длительный период.

На основании представленной программы заключается контракт (договор) между Исполнителем программы и Работодателем (руководителем организации, реализующей фитнес-услуги), призванного обеспечивать необходимые условия для реализации программы (предоставление помещения, соблюдение требований санитарно-гигиенических норм, пожарной безопасности; соблюдение правил охраны труда; обеспечение необходимым инвентарём и оборудованием, рекламой; решение финансовых и др. вопросов), оказывать помощь для проведения педагогом доступных, интересных и результативных занятий.

Специалист по фитнесу обязан проводить регулярные занятия, управляя процессом оздоровления в целом, создавая комфортные и безопасные условия овладения программным материалом.

Для этого следует спланировать программный материал, определить содержание, выбрать формы организации и разработать методику проведения.

При этом, используя визуальное наблюдение, тестирование, врачебный контроль, консультирование он должен разрабатывать индивидуальные рекомендации, осуществляя текущий и этапный контроль за состоянием занимающихся.

На основе анализа текущих результатов занятий специалисту по фитнесу необходимо производить сравнение состояния занимающихся с их исходными показателями, определяя тем самым действенность своей программы, и, по мере надобности, вносить в неё коррективы.

В связи с этим, можно определить структуру построения фитнес-программ.

В наших рекомендациях мы в основном опираемся на Государственные требования к содержанию дополнительных образовательных программ, в которых указывается, что в структуру программы по детскому фитнесу должны входить:

- Пояснительная записка;
- Тематическое планирование (или сетка часов на разделы программы);
- Характеристика содержания программы (её разделы: знания, умения и навыки, развитие двигательных способностей и т.д.);
- Требования к уровню подготовки занимающихся;
- Учебные или контрольные нормативы (тестирование);
- Материально-техническое оснащение процесса обучения;
- Список литературы.

Пояснительная записка должна содержать цель, задачи, формы проведения занятий, систему контроля (поэтапное тестирование), сетку учебных часов (учебный план) или примерное распределение времени на разделы программы, конечный результат. В ней должен просчитываться долгосрочный эффект от занятий (оздоровительный, развивающий, профилактический, корректирующий).

В больших сложных программах содержание программы делится на подразделы, включающие *знания, учебно-практический материал и требования к уровню подготовки занимающихся.*

Материально-техническое оснащение процесса обучения определяет необходимый спортивный инвентарь, оборудование для контроля и оценки действий, учебно-методический материал для обеспечения выполнения программного материала.

И, наконец, последняя часть (блок) программы представляет собой список литературы. Список должен быть достаточно объёмным. В него должна включаться как литература, используемая педагогом для подготовки занятий, так и научная литература, расширяющая кругозор самого педагога. Может быть составлен отдельный список литературы для детей и родителей по тематике занятий (для расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребёнка).

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно сформулировать следующие ***требования к написанию программы по фитнесу:***

- программа должна соответствовать принципам детского фитнеса, отражать его специфические особенности, обеспечивать достижение цели и решение задач;
- программа должна быть составлена для детей определённого возраста и соответствовать их возрастным и психологическим особенностям, а также - физическим возможностям;
- она должна иметь гибкий вариативный характер, чтобы её можно было использовать в зависимости от условий материально-технической базы, уровня подготовленности занимающихся и их физического развития;
- программа должна иметь определённую цель и частные задачи, раскрывающие её;
- программный материал должен быть сгруппирован по годам обучения согласно основным принципам дидактики и фитнеса;
- педагогу необходимо правильно спланировать и определить преемственность тем, объём учебного материала и на-

грузку на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся, так как произвольное изменение количества упражнений и их последовательности приведёт к нарушению дозировки физической нагрузки и, соответственно, повлияет на решение поставленных задач всей программы.

Только грамотное использование выбранной программы даст ощутимые результаты в её использовании.

Условием эффективности и достижения комплексности оздоровительной направленности фитнес-программ (повышение уровня физического, психического, социального и душевного здоровья) являются единые для них положения. К ним, на наш взгляд, относятся:

- 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);
- комплексное использование аэробных, силовых и упражнений на развитие гибкости;
- применение упражнений, направленных на формирование у детей навыков рационального дыхания, правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- обеспечение регулярного и единого врачебно-педагогического контроля и самоконтроля за физическим развитием, повышением уровня физической подготовленности, развития двигательных способностей занимающихся;
- регуляция психоэмоционального состояния занимающихся средствами искусства (музыки, танца) и психологических методов (аутотренинг и т.д.);
- обогащение занимающихся знаниями о здоровом образе жизни, влиянии физических упражнений на организм человека.

Таким образом, можно констатировать, что нарастающая тенденция вариативности и разнообразия фитнес-программ настоятельно требует повышения их качества в интересах развития и укрепления здоровья детей и подростков.

6.2. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ для детей и подростков

На протяжении ряда лет на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена начиная с 1990 года нами (совместно с к.п.н., доцентом Ж.Е. Фирилёвой и старшим преподавателем С.В. Кузьминой) разработано более 19 программ по разным направлениям детского фитнеса: игровому, танцевальному, профилактико-коррекционному и др. для детей дошкольного и школьного возраста (от 3-х до 18-ти лет).

Разработанные программы направлены на всестороннее гармоническое развитие детей и подростков и имеют оздоровительную направленность. Их содержание базируется на основах теории и методики физической культуры, детской психологии и физиологии, врачебном и педагогическом контроле, принципах оздоровительной тренировки и детского фитнеса. Они имеют гибкий, вариативный характер и взаимосвязаны с программами по физической культуре и музыкальному воспитанию для детей дошкольного и школьного возраста. В зависимости от условий материально-технической базы, уровня подготовленности занимающихся и их физического развития содержание программного материала можно использовать рационально и творчески обеспечивать его выполнение.

Основной целью фитнес-программ является содействие всестороннему развитию личности ребёнка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через интерес к ним и к здоровому образу жизни.

Программы по детскому фитнесу характеризуются большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся, в них реализуются оздоровительные, профилактико-коррекционные, образовательные и воспитательные задачи, при том, что, безусловно, последовательно решаются и основные задачи физической культуры:

Основные задачи:

1. Содействовать всестороннему гармоничному развитию занимающихся, повышению их физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни;
2. Способствовать овладению знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и программой общеобразовательной школы по физической культуре;
3. Развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности занимающихся;

4. Формировать потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, содействовать повышению интереса к физической культуре;
5. Воспитывать правильное понимание красоты и активное стремление к её достижению во внешнем облике занимающихся, их движениях;
6. Формировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья через занятия физическими упражнениями.

Также в каждой программе присутствуют свои частные задачи, которые отражают специфику того или иного направления детского фитнеса. К ним относятся:

I. Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний.

II. Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
5. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

В зависимости от приоритетной цели программы, превалирует тот или иной спектр задач. Так, в программе по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» решаются преимущественно оздоровительно-развивающие задачи; в программе лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» и программе по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» - оздоровительно-коррекционные, профилактические задачи; в программе по детской аэробике, а также классической и танцевальной аэробике «Аэроданс» решаются преимущественно оздоровительно-развивающие и образовательные задачи.

Все разработанные нами программы по детскому фитнесу имеют как общие черты, так и свои специфические признаки (таблица 8).

Таблица 8.

Общие и специфические признаки фитнес-программ

Общие признаки	Специфические признаки
1. Базируются на общих и специфических принципах физической культуры, детского фитнеса и возрастных особенностях занимающихся;	1. Направленность на достижение цели и решение основных задач данной программы;
2. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни;	2. Подбор оптимальных средств.
3. Доступность, рациональность и разнообразие учебно-практического материала;	
4. Танцевальная направленность;	
5. Эффективность воздействия на развитие двигательных способностей занимающихся и повышение их интереса к занятиям физической культурой;	
6. Направленность на овладение специальными знаниями о собственном организме, здоровом образе жизни;	
7. В основе целеполагания – оздоровление и повышение физической подготовленности.	

Все программы имеют идентичную структурную основу, в которую входят: пояснительная записка, включающая цель, задачи программы и сетку учебных часов (распределение часов на усвоение разделов программы), основы знаний, учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей), требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое оснащение процесса обучения.

Логику построения данных фитнес-программ обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования;
- адаптации в социокультурной среде;
- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам.

Использование разнообразных музыкальных произведений, сопровождающих все направления детского фитнеса, повышает эмоциональное состояние занимающихся, что создает предпосылки для выполнения большой по объему и интенсивности физической работы.

Изучение программного материала представленных программ в ходе занятий оказывает комплексное воздействие на занимающихся: повышается уровень общей и специальной физической подготовленности, формируются специальные знания и практические навыки в проведении занятий, занимающиеся пополняют свой двигательный запас, разучивают новые физические упражнения разной направленности и характера, которые дают возможность для индивидуального самовыражения как на занятиях, так и в коллективных мероприятиях (вечерах досуга, художественной самодеятельности, соревнованиях и др.). Всё это делает представленные программы по детскому фитнесу мощным фактором в физическом развитии и духовном обогащении подрастающего поколения.

Для определения эффективности разработанных нами фитнес-программ были проведены многочисленные экспериментальные исследования, выполненные нами, под нашим руководством и самостоятельно. Полученные данные были доложены на научно-практических конференциях и изложены в научных статьях. В экспериментальной работе принимали участие: М.Ю. Кузнецова [285], Ю.В. Смирнова [290], С.В. Кузьмина [294], И.Г. Дивлет-Кильдеева (2006,2008), Т.В. Петухова (2006,2008), Л.В. Томашевская (2008), Е.Ю. Кадыкова (2008) и др.