

Ногтев Кирилл Сергеевич, студент,

Кировский государственный медицинский университет, г. Киров

E-mail: k.nogtev@mail.ru

Калабин Юрий Владимирович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Кировский государственный медицинский университет, г. Киров

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В статье раскрыто, что двигательная активность и занятия физическими упражнениями являются первоочередными средствами по улучшению здоровья и физического состояния молодежи. Установлено, что существующие традиционные подходы к формированию физического воспитания молодежи малоэффективны. Это приводит к необходимости разработки и внедрения качественно новых современных практических подходов к проблеме мотивации и увеличения двигательной активности молодежи. Отмечено, что нужно вести поиск увлекательных форм занятий двигательной активностью для молодых людей и предоставлять им право выбора этих форм. Выявлено, что фитнес-технологии интересны для современной молодежи. Установлено, что занятия оздоровительным фитнесом полезны для укрепления физического состояния человека. Описаны направления фитнес-программ с короткой характеристикой. Обосновано, что коррекция и формирование физического состояния молодежи средствами фитнес-технологий необходимы и своевременны.

Ключевые слова: физическое состояние, здоровье, фитнес-технологии, двигательная активность, физическое воспитание.

Annotation: The article reveals that motor activity and physical exercises are

the primary means to improve the health and physical condition of young people. It has been established that the existing traditional approaches to the formation of youth physical education are ineffective. This leads to the need to develop and implement qualitatively new modern practical approaches to the problem of motivation and increasing the motor activity of young people. It is noted that it is necessary to search for exciting forms of physical activity for young people and give them the right to choose these forms. It was revealed that fitness technologies are interesting for modern youth. It has been established that health-improving fitness classes are useful for strengthening the physical condition of a person. The directions of fitness programs with a short description are described. It is substantiated that the correction and formation of the physical condition of young people by means of fitness technologies are necessary and timely.

Keywords: physical condition, health, fitness technologies, motor activity, physical education.

Постановка проблемы. Сохранение здоровья и формирование физического состояния человека, обеспечение его полноценной жизни являются первоочередными задачами государства. В частности, проблема здоровья лиц молодого возраста названа одним из приоритетных направлений деятельности ВОЗ в XXI веке что чрезвычайно актуально и для РФ. Ведь только за последние годы в РФ более чем в 3 раза увеличилось количество молодых женщин и мужчин, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Одним из основных факторов неудовлетворительного состояния здоровья подавляющей части молодежи является недостаточная двигательная активность [2].

Система физического воспитания молодежи находится в кризисном состоянии и требует срочных и существенных изменений. В частности, это происходит из-за слабой материально-технической базы по мету жительства, недоступности абонементов в фитнес-центры и тренажерные залы по стоимости, из-за недостаточного уровня профессиональной -подготовки

специалистов, из-за низкой мотивации молодых людей к занятиям двигательной активностью, нехватки времени и т.п. [4].

С целью формирования физического состояния современной молодежи специалистами и учеными ведется поиск усовершенствования системы физического воспитания [1]. Но проблема остается актуальной и сейчас, в частности, по нашему мнению, из-за медленного внедрения в данный процесс фитнес-технологий, способствующих формированию устойчивого интереса, развитию положительной мотивации и устойчивой привычки к занятиям физическими упражнениями.

В последние годы проведен ряд исследований, разработаны концепции по усовершенствованию физкультурного образования молодежи, в которых предлагаются различные подходы и методики [1, 4, 5], но больших положительных изменений как в области физического воспитания, так и в формировании физического состояния молодых людей пока не произошло. Следовательно, актуальность этой проблемы, ее важная социальная и практическая значимость для общества, ведь физическое состояние молодых людей продолжает ухудшаться, а интерес к занятиям по физическому воспитанию – снижаться, обусловили выбор темы нашего исследования.

Цель статьи – исследовать необходимость внедрения в процесс физического воспитания фитнес-технологий для сохранения и формирования физического состояния молодежи.

Методология. Для достижения цели исследования были применены методы теоретического характера, широкоизвестные в среде педагогической науки: анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация.

Изложение основного материала. Двигательная активность с использованием физических упражнений в сочетании с рациональным питанием и другими мерами здорового образа жизни остается самым действенным средством, что превышает возможности традиционной медицины в укреплении здоровья, профилактике распространенных заболеваний и способствует решению комплекса важных задач, связанных с повышением

качества профессиональной деятельности и полноценным активным отдыхом.

Но классические (традиционные) занятия по физическому воспитанию уже не заинтересовывают современного молодого человека к двигательной активности, а значит, есть необходимость заменить их современными направлениями деятельности, что существенно повысит интерес к таким занятиям и улучшит физическое состояние каждого. А физическое состояние определяется совокупностью взаимосвязанных признаков: прежде всего физической работоспособностью, функциональным состоянием органов и систем организма, физическим развитием, физической подготовленностью человека. Физическое состояние молодежи включает следующие показатели [2]:

1) здоровье – соответствие показателей жизнедеятельности, нормы и степени устойчивости организма к неблагоприятным внешним действиям;

2) строение тела;

3) состояние физиологических функций, собственно двигательных функций – возможность выполнять определенный объем движений (т.е. техническая подготовленность) и уровень развития двигательных качеств.

Сегодня отмечается снижение популярности у современной молодежи занятий физической культурой в целом, на фоне формирования их повышенного интереса к современным видам фитнеса, занятия которым с успешностью воздействуют на улучшение названных выше показателей.

Фитнес-технологии оздоровительной направленности стали закономерным результатом поиска интересных и эффективных путей обеспечения доступной организованной физической активности с целью укрепления здоровья и улучшения физического состояния человека. Анализ мирового опыта, результатов научных исследований и собственная практика убеждают, что эффективным направлением повышения уровня двигательной активности разных слоев населения РФ может стать внедрение в систему физического воспитания популярных фитнес-программ оздоровительного, рекреационного, кондиционного и спортивного направлений как наиболее

интересного и универсального вида физических нагрузок.

Помощь молодым людям в ознакомлении с современными фитнес-технологиями двигательной активности во время учебы и досуга для восстановления работоспособности, сохранения здоровья и улучшения качества жизни и является ведущей задачей специалистов по физической культуре и спорту. Активное внедрение новейших фитнес-технологий в практику физического воспитания и спорта в РФ будет способствовать привлечению населения к занятиям кондиционными и оздоровительными видами спорта. Следует отметить, что цели фитнеса и спорта принципиально отличаются. Если в спорте – это максимальный спортивный результат (что не всегда полезно для здоровья), то в фитнесе – гармоническое развитие человека.

Основными задачами фитнеса являются укрепление здоровья человека, повышение жизненного тонуса, усовершенствование физических качеств, улучшение общей и специальной работоспособности, формирование телосложения и коррекция пороков, улучшение психоэмоционального состояния, противодействие возможным ежедневным стрессам.

Проведенные учеными исследования доказывают, что организация занятий фитнесом оздоровительной направленности способствует повышению производительности труда на 10%; снижению профессиональных заболеваний на 30%; снижению уровня утомляемости, улучшению самочувствия в процессе труда, увеличению трудоспособного возраста; уменьшению в 1,5 раза дней временной нетрудоспособности [6].

Сегодня существует более 100 различных фитнес-программ, основанных на упражнениях оздоровительной гимнастики, поэтому квалифицированный специалист равно значительно заинтересует молодежь к занятиям. Все фитнес-программы исследователи условно делят на три категории [5]:

I - аэробной выносливости: степ-аэробика (базовая степь, степ-латина, степ-сити-джем, степ-джогинг, даблстеп и степ – «вокруг света»; ИТВИ (Total Body Workout) – интервальная тренировка высокой интенсивности с возможной использованием степ-платформы; high-mpact – спортивно-ориентированная

аэробика, в которой применяется ряд простейших упражнений, а также прыжки, бег на месте; high-low impact – смешанное направление high- и low-impact аэробики; роуп-скиппинг – прыжки через скакалку, сочетающую комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками.

II – силовой выносливости и коррекции фигуры: супер-стронг – силовая аэробика, основанная на использовании тяжелых палок – бодибар, а также различного инвентаря (амортизаторов, гантелей); памп-аэробика – созданное в фитнес-центрах Австралии направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (переводчиков, мини-штанги, гантелей); слайд-аэробика – представлена программой разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта; фитбол-аэробика – это комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой на специальный мяч из поливинилхлорида с воздушным наполнением, терроробика – тренировка с использованием специальных амортизаторов, фиксирующихся на кости и голени человека, образуя единую систему и т.п.

Существуют фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности: бодибилдинг – система физических упражнений с различными отягощениями, выполняемыми с целью развития силовых способностей и коррекции формы тела; калланетика – система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц; слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг – популярные системы упражнений, объединяющие элементы аэробики, калланетики, хореографии, бодибилдинга, целью которых является разностороннее воздействие на организм атлетов, коррекция массы и улучшение формы тела; шейпинг – система физкультурно-оздоровительных занятий для женщин и девушек, направленная на достижение гармонично развитых форм тела в сочетании с высоким уровнем двигательной подготовленности; упражнения по системе Пилатеса – комплекс физических упражнений на развитие гибкости

всех мышц тела и является сочетанием йоги, балета и изометрических упражнений.

III – координационных способностей, музыкально-ритмических навыков, гибкости и достижения релаксации (расслабления): *hight-mpact* – танцевально - ориентировочное направление с упражнениями повышенной координационной сложности за неимением ударных нагрузок, вызывающих отрицательный эффект (одна нога постоянно остается на полу); танцевальная аэробика (хип-хоп, аэроданс, салса, латина, карате-робика, кикс-аэробика, йога-аэробика, флекс, аквафитнес, сити-джем, афро-робика, рок-н-ролл и т.д.) основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логически и последовательно сочетающихся с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера.

Но обязательным условием внедрения различных фитнес-программ в учебную работу среди молодежи является их соответствие методике оздоровительной тренировки [3].

Выводы. Физическое воспитание современной молодежи требует новых подходов к организации занятий, отбору, содержанию и реформированию форм обучения по видам спорта с учетом индивидуальных пожеланий молодых людей относительно занятий. Необходимо создать такие условия, которые способствовали бы настроению молодежи заниматься физической культурой и спортом, а занятия физическими упражнениями должны быть популярны. Отношение к здоровью молодого человека как высшей социальной ценности выдвигает специфические требования к системе физического воспитания. Поэтому необходимо широкое внедрение фитнес-технологий в систему физического воспитания молодежи, отвечающую их интересам и возможностям, как эффективной формы сохранения и укрепления их физического состояния. Выбор фитнес-программ должен быть целесообразным и продуманным, а также зависеть от типа учреждения, в котором он практикуется, соответствовать его задачам, контингенту и полу, условиям проведения и наличия квалифицированных специалистов. Фитнес-технологии в

организации процесса физического воспитания могут не только повысить его эффективность, но и усилить интерес и мотивацию у молодежи к занятиям физическими упражнениями, желание физически развиваться и совершенствоваться, вести здоровый образ жизни.

Библиографический список:

1. Антипова, Е. М. Современные фитнес-технологии как эффективное средство оздоровительных занятий молодежи / Е. М. Антипова, А. С. Сулим // Спортивно-педагогическое образование. – 2019. – №. 1. – С. 57-60.

2. Ахтемзянова, Н. М. Оптимизация физического воспитания студентов посредством применения современных фитнес технологий / Н. М. Ахтемзянова // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2018. – №. 2 (79). – С. 220-223.

3. Иккес, Д. В. Фитнес технологии и их влияние на состояние здоровья молодежи / Д. В. Иккес, Г. И. Семенова, И. И. Мамаева // Язык в сфере профессиональной коммуникации.—Екатеринбург, 2017. – 2017. – С. 217-220.

4. Полишкене, Й. Эффективность фитнес-технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи / Й. Полишкене, З. Х. Низаметдинова, К. Полишките // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 4. – С. 48-49.

5. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – №. 1. – С. 50-53.

6. Шутова, Т. Н. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №. 3. – С. 54-56.