

*Ногтев Кирилл Сергеевич, студент,*

*Кировский государственный медицинский университет, г. Киров*

*e-mail: [k.nogtev@mail.ru](mailto:k.nogtev@mail.ru)*

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

## **ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация:** В последнее время в сфере образования предлагаются фитнес-технологии, которые должны повысить интерес и создать внеурочную мотивацию к занятиям физической культуры.

В данной статье подробно раскрыто понятие «фитнес-технологии»; рассмотрены вопросы использования существующих фитнес-технологий на занятиях физической культуры; определены основные этапы внедрения фитнес-технологий в ход проведения занятий физической культуры; сделан анализ эффективности их внедрения в учебный процесс; обосновано явление «фитнес-технологии» как средства повышения интереса и креативности учащихся, создания системной поддержки положительных эмоций, оптимизации условий физического воспитания, повышения их плотности, привлекательности и движущей силы.

**Ключевые слова:** фитнес-технологии, физическая культура, планирование, внедрение, классификация фитнес-технологий.

**Annotation:** Recently, fitness technologies have been increasingly offered within the walls of educational institutions, increasing students' interest in learning and extracurricular motivation for physical education. The article describes in detail the concept of "fitness technology"; highlights questions about the features of the

introduction of existing fitness technologies in the course of studying and practicing physical culture. The main stages of the introduction of fitness technologies in the course of physical education lessons are determined, an analysis of the effectiveness of the introduction of fitness technologies in the modern process of physical culture is made. It is proved why fitness technologies are one of the means of increasing the interest and creativity of students, creating a system of support for positive emotions, optimizing the conditions of physical education, increasing their density and global attractiveness and driving force.

**Keywords:** fitness technologies, physical culture, planning, implementation, classification of fitness technologies.

**Введение.** В условиях реформирования системы образования возникла необходимость в адаптации занятий физической культуры под современные требования для эффективной и рациональной организации образовательного процесса. Одной из главных задач образовательной организации является создание необходимых условий для гармоничного развития учащихся и возможности личной реализации в будущей жизни. Залог будущего успеха обучающегося - не только отсутствие болезней, но и состояние полного психического, физического, духовного и общественного благополучия, поэтому в последнее время в стенах заведений образования все чаще вводятся фитнес-технологии, повышающие интерес учащихся к обучению и внеурочной мотивации занятия физической культурой [2].

Уровень здоровья подрастающего поколения в РФ неумолимо снижается, поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков сегодня является приоритетной задачей государства. Одним из путей решения этой проблемы может быть внедрение разных направлений фитнеса в систему образования, что может способствовать обновлению занятий по физической культуре и формированию устойчивого интереса.

**Целью** исследования является анализ эффективности внедрения фитнес-технологий в современный процесс физической культуры.

**Методология.** Для достижения цели исследования применялись методы теоретического характера, которые широко известны в среде педагогической науки: анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

На современном этапе оздоровительных технологий индустрия фитнеса стремительно развивается, решая проблемы с помощью методик и программ (как традиционных, так и инновационных), которые сложились на протяжении многих лет в сфере физической культуры. На этой основе создаются инновационные фитнес-технологии. Их описание можно найти в исследованиях, методических разработках, обучающих программах по физической культуре.

Использование в процессе физического воспитания инновационных видов двигательной активности позволяет быстрее и лучше овладеть новыми умениями, навыками, способствующими повышению уровня физической работоспособности.

Основная идея фитнес-технологий – формирование устойчивого интереса к физическому воспитанию, положительного отношения к здоровому образу жизни, раскрытие творческих и двигательных способностей каждого, расширение функциональных возможностей организма.

Фитнес можно рассматривать как новый цикл развития оздоровительной физической культуры, который не исключает достигнутого в прошлом и модернизируется в соответствии с требованиями времени в новом перспективном направлении [3].

Важная тенденция в сфере отечественных исследований - разработка и внедрение аэробных технологий на занятиях с помощью методов оптимизации системы физического воспитания.

Таким образом, можно утверждать о наличии инновационных методов в фитнесе.

Пропаганда фитнеса в СМИ и бесплатный доступ к веб-ресурсам – дополнительный аргумент в пользу выбора современных фитнес-технологий, к

которым учащиеся могут иметь доступ в свободное время. Доступность занятий фитнесом в основном определяется тем, что их содержание базируется на простых упражнениях и, в большинстве случаев, не требуют подготовки [1].

Эффективность фитнес-технологий заключается в положительном влиянии на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, развитие моторики и профилактике различных заболеваний. Использование фитнес-технологий на занятиях физической культуры приводит к оптимизации функционального состояния сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом.

Эмоциональность занятий вдохновляет, повышает интерес - это объясняется не только музыкальным сопровождением, которое создает положительную психологическую атмосферу, но и желанием согласовывать свои движения с движениями занимающихся, умением демонстрировать хорошо отработанные движения.

«Фитнес-технологии» – это технологии, обеспечивающие эффективность занятий фитнесом. Точнее, их можно определить как совокупность научных методов, шагов, приемов, сформированных в заданном алгоритме действий, реализуемых определенным образом для повышения эффективности процесса выздоровления, обеспечения гарантированных результатов, основанных на свободной мотивации выбора упражнения с инновационными инструментами.

Сегодня фитнес-технологии являются средством для повышения интереса и креативности учащихся, создания системной поддержки положительных эмоций, оптимизации условий физического воспитания. Многочисленные исследования, проведенные со школьниками 12-17 лет, подтверждают, что подростки интересуются аэробикой и другими направлениями в современном фитнес-образовании.

На основе анализа научно-методической литературы и личного опыта можно выделить несколько тезисов, указывающих на привлекательность и популярность занятий фитнесом среди детей и подростков [4]:

1. Большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на

тренажерах и т.п.), оригинальность, разная направленность и модернизация, приводящая к появлению новых фитнес-программ.

2. Тесная связь фитнес-зон с музыкой, современными ритмами и танцевальными направлениями.

3. Включение различных форм (сюжет, образ и т.д.) и методов (игра, соревнования и т.п.) занятий, инновационных технологий.

4. Сильный эмоциональный подъем за счет двигательной экспрессии фитнес-специалиста на уроке.

5. Большие возможности в вариативности занятий, в том числе без специального оборудования, использование различных направлений и технологий фитнеса, а также большая адаптивность и мобильность в подборе его средств.

6. Возможность эмоционально-творческого самовыражения, нервно-психического расслабления, удовлетворения от занятий и выполнения разнообразных двигательных действий.

7. Развитие двигательных навыков с помощью инновационных технологий, повышение культуры движения, уровня физической подготовленности, физического развития, оздоровления и профилактики различных заболеваний.

8. Приобретение конкретных знаний о здоровом образе жизни, методах возвращения в форму и контроле своего самочувствия, физического развития и физической формы.

9. Благоприятное воздействие на гармоничное развитие физической культуры в целом, позволяя каждый раз создавать новые направления в общественном мнении и создавать мощный стимул и внутреннюю мотивацию для занятия спортом [6].

**Выводы.** На основе анализа научно-методической литературы в области физической культуры можно сделать вывод, что разработка и применение современных фитнес-технологий могут быть эффективными в решении проблемы повышения физической активности, оздоровления и интеграции этих

технологий среди обучающихся. Таким образом, решение этой проблемы становится очень актуальным и требует исследования, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов физического воспитания.

### **Библиографический список:**

1. Антонова, Д. И. Внедрение современных технологий фитнес индустрии в процессе обучения студентов / Д. И. Антонова, Е. Г. Турбина // Современные технологии в мировом научном пространстве: collection of articles based on the results of International scientific and practical conference (21 декабря 2022 года). – Стерлитамак, 2022. – С. 36-39.

2. Борисова, М. В. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении / М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов, С. А. Новиков, М. А. Андреев // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 6. – С. 17-21.

3. Еременко, В. Н. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Н. Еременко, В. А. Питкин, О. В. Синько, Т. А. Гришко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 126-130.

4. Сайкина, Е. Г. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. – С. 38-46.

5. Смирнова, Н. О. Внедрение фитнес-технологий в физическую культуру студентов / Н. О. Смирнова, С. А. Клопов, Т. Н. Зацепина, О. В. Петров // Наука. Общество. Образование: сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции (23 марта 2020 года). – Смоленск, 2020. – С. 28-32.

6. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. С. – 288.