

ФИТНЕС КАК ЭТАП РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СФЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лутковская О.Ю., аспирант,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современный этап развития физической культуры охарактеризовался сменой парадигмы. Его главный признак – гуманизация и индивидуализация системы физкультурного образования и физической культуры в целом [1].

Парадигмальные изменения повлекли за собой всплеск инновационной активности, что привлекло к тому, что в настоящее время сформировалось хаотическое, одновременное сосуществование противоположных, а иногда 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 гуманистическую парадигму.

В современных условиях появление и развитие инноваций оздоровительной направленности в сфере физической культуры базируется на: опыте педагогов-инноваторов, авторских методиках и системах; эмпирических обобщениях, последовательно проводимых учеными; историческом опыте древних оздоровительных методик и систем; национальных традициях и культуре народа; основе зарубежного опыта; основе целенаправленных разработок (коллективов авторов, научных центров и т. д.).

Рассматривая инновационные процессы, происходящие в таком значимом компоненте системы физической культуры как физкультурное образование, Л.И. Лубышева (2001) предлагает выделить четыре основных направления, в основе которых лежат 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 возникающих педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры, личности детей, утверждая тем самым философско-культурологический подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию.

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

Третьим направлением автор выделяет спортизированное физическое воспитание: «внедрение в методику физического воспитания концепции тренировки в сочетании с обучением может оказаться решающим фактором преобразования менталитета педагогов и тренеров, работающих со школьниками» [2].

Четвертым направлением является валеологическое воспитание. В его основу 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, можно назвать и пятое направление – фитнес (оздоровительное воспитание или воспитание культуры здоровья, духа и тела), который, в силу своей эффективности, доступности, эмоциональности и популярности, должен получить признание в оздоровительной физической культуре как один из эффективных способов ее преобразования. Это направление весьма важно, так как для физической культуры на данном этапе наиболее значимыми являются поиск и реализация инновационных оздоровительных технологий.

Этапы развития инновационных процессов, появление тех или иных технологий в сфере физической культуры тесно связаны с ее историческими вехами, рассмотренными Б.А. Ашмаринным, Л.К. Завьяловым (1999). Если провести параллель, то можно увидеть, что развитие двигательных способностей, физического совершенствования, образования в области физической культуры вза-

имосвязаны с процессами оздоровления и поисками путей продления жизни человека. На каждом представленном авторами этапе развития физической культуры можно выделить появление различных инноваций, в частности, связанных с оздоровлением человека, совершенствованием его физического развития и физической подготовленности.

К первому этапу относят этап накопления эмпирических знаний, что привело человека к осознанию способов передачи опыта и «эффекта упражняемости». В этот период появились предпосылки для 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. Как указывает С.В. Молчанов (1991), в античном мире господствовала идея гармонии души и тела. К наиболее известным относятся методики, созданные в Древней Греции. Мыслители Древней Греции – Платон, Демократ, Сократ и др., в своих трактатах отмечали большое значение физических упражнений для полноценного развития личности ребенка. Они считали, что здоровое, гармонично развитое тело служит источником здорового духа. Эту идею в дальнейшем последовательно развивали гуманисты эпохи Возрождения.

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, лечении и оздоровлении, побуждало философов, педагогов, врачей обращать внимание на проблемы физического совершенствования. В это время происходит накопление философских, педагогических и медицинских знаний о сущности воздействия физических упражнений на организм человека. Однако они были еще разрозненными, так как рождались внутри отдельных самостоятельных наук.

Четвертый этап охватывает период с 1917 года до конца 80-х – начала 90-х годов. В первой трети XX века наблюдалось недостаточное развитие физической культуры и спорта. Для физкультурно-спортивного движения того времени были характерны наибольшее число его участников и соревнований и достаточно простая организация их проведения. Управление физической культурой осуществлялось на основе общих принципов, часто хаотично, на эмпирической и интуитивной основе.

Представители отечественной школы формирования знаний об оздоровлении человека средствами двигательной деятельности подчеркивали особую значимость одного из важных ее признаков – доступность и добровольность, что в дальнейшем составит идеологическую платформу знаний фитнесом, его специфическую особенность.

П.Ф. Лесгафт [3] указывал, что следует отличать «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.

Бурное развитие оздоровительной физической культуры на Западе и популяризация различных видов гимнастики дает определенный толчок к появлению ее оздоровительных видов. В начале 80-х годов в нашей стране начинают активно развиваться такие виды, как: ритмическая, атлетическая, женская гимнастика; а также восточные направления: йога, у-шу и др. Вместе с тем также развиваются и методики психорегуляции и аутогенной тренировки. Популярными в это время становятся циклические виды физкультурно-спортивной деятельности – оздоровительная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и др.

В сфере оздоровительной физической культуры появляются инновационные технологии и 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 детей, вызванного известными общественно-политическими и социокультурными причинами (А.А. Нестеров, А.С. Лопухина, 2005).

Появление фитнеса и развитие фитнес-индустрии, которая объединила все наиболее эффективные и популярные, инновационные виды физкультурно-спортивной деятельности, было призвано

но способствовать достижению целей укрепления здоровья, повышению физической дееспособности людей и приобщению их к здоровому образу жизни через их интерес.

Опираясь на достижения предыдущих этапов развития оздоровительной физической культуры, ее аксиологические ориентиры, фитнес добавляет и дополняет их на новом, более высоком уровне, в соответствии с изменяющимися условиями жизнедеятельности современного человека.

Рассматривая фитнес, вполне очевидно, что он корнями уходит вглубь веков, ибо идея использования физических упражнений для здоровья человека и повышения уровня его работоспособности известны с древнейших времен. В то же время он не может быть рассмотрен как линейное продолжение таких занятий физическими упражнениями как это было ранее. Он является инновацией в современной оздоровительной физической культуре, новым витком ее спирали развития и неким идеологическим продуктом, в котором, как в зеркале, отражаются идеи, присущие новой логике мышления.

Тесная взаимосвязь многих направлений фитнеса с такими видами искусства как музыка и танец в различных стилях, относящихся к разным национальным и культурным традициям, может способствовать повышению уровня культуры детей школьного возраста – не только телесной, но и общей. Этому содействует также и культура обслуживания в сфере фитнес-индустрии, эстетика оформления залов, наличие сопутствующих услуг, прививающих навыки ухода за телом, правильного питания и эстетики приема пищи. Соответственно, это позволяет говорить об ориентации фитнеса на идеологическую установку формирования «человека культуры».

Многообразие направлений занятий, их различный формат позволяют личности из всего их значительного арсенала свободно выбрать наиболее соответствующие своим интересам, вкусам, индивидуальным потребностям. Доступность занятий фитнесом детям самого разного возраста 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. Среди многочисленных услуг, рассчитанных на различный контингент занимающихся, присутствуют занятия, ориентированные на такой специфический контингент, как люди с ограниченными возможностями, что реализует на практике идеи гуманизма и толерантности.

В силу своей гипермобильности, практически мгновенной реакции на вызовы времени, фитнес способствует преодолению консервативности и догматизма в области физической культуры, решая наиболее актуальную задачу – оздоровление людей и повышение их интереса к физической культуре за счет привлекательных и современных направлений, инвентаря, оборудования и сопутствующих факторов.

Инновационная деятельность в фитнесе позволяет преодолевать стереотипы не только за счет разнообразия самих занятий, но и за счет создания новых технологий, индивидуально-личностной направленности деятельности специалистов по фитнесу, которые, по сути «борются» за каждого клиента – потребителя их услуг. Создание 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 ее реализации. Высокая эмоциональность занятий фитнесом, их вариативность, подразумевает привлечение к деятельности в этой сфере творческих и активных людей.

Обобщая вышесказанное, фитнес можно рассматривать как новый виток спирали в развитии оздоровительной физической культуры. Реализуя важнейший в дидактике закон 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 ее с учетом запросов времени, новое перспективное направление.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Лесгафт, П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – СПб.: Просвещение, 1991. – 256 с.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.