

2. Асхамов, А. А. Развитие физических качеств у курсантов ссузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. А. Асхамов. – СПб., 2007. – 172 с.
3. Беликов, П. А. Развитие профессионально-физических качеств у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России в процессе лыжной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. А. Беликов. – М., 2006. – 288 с.
4. Бортнев, Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов пожарного училища : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. А. Бортнев ; Мос. гос. акад. физ. культуры. – Маляховка, 2005. – 23 с.
5. Бурнаев, З. Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов военной кафедры гражданского вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Казах. акад. спорта и туризма. – Алма-Аты, 2006 г. – 29 с.

6. Вдовиченко, В. П. Содержание силовой подготовки сотрудников милиции / В. П. Вдовиченко. – Н/Новгород : НЮИ МВД России, 1994. – 18 с.
7. Козлятников, О. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов специальных учебных заведений МВД России на основе моделирования условий и ситуаций задержания правонарушителей : автореф. на дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Козлятников ; Волг. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2006. – 24 с.
8. Михеев, А. А. Стимуляция биологической активности – альтернативный метод управления развитием физических качеств / А. А. Михеев // Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России : материалы юбилейной науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию ВНИИФК. Москва, 17–18 ноября 2003 г. – М., 2003. – С. 143–148.

28.10.2015

УДК 613.71

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА КАК ПРАКТИЧЕСКАЯ СТОРОНА ФИТНЕСА



Зимницкая Р.Э. (фото), канд. пед. наук, доцент
(Белорусский национальный технический университет);
Якубовский Д.А.
(Белорусский государственный университет физической культуры)

В статье систематизирована и обобщена информация о фитнесе и фитнес-тренировке, установлены наиболее распространенные определения указанных понятий в сфере физической культуры. Раскрыта практическая сущность фитнеса с приведением основных ее форм.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-тренировка, физическая культура.

FITNESS TRAINING AS A PRACTICAL SIDE OF FITNESS

Information on fitness and fitness training is systematized and generalized in the article; the most widespread definitions of the indicated concepts of the sphere of physical culture are established. The practical essence of fitness and its main forms are revealed.

Keywords: fitness, fitness training, physical culture.

Введение

Появление фитнеса явилось отражением, с одной стороны, изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, с другой – требований самого общества к уровню развития физических и психологических качеств современного человека [1].

Популярность фитнеса во всем его многогранном понимании повлияла на существование множества определений, форм и в целом научных изысканий, связанных с ним.

Особую сторону проблемы составляет практическая направленность фитнеса как системы занятий, проявляющаяся в многообразии его названий («фитнес-технология», «фитнес-программа», «фитнес-тренировка»), выборочной систематизации видов двигательной активности.

На настоящем этапе формирования научно-практических знаний о фитнесе назрела необходимость систематизировать информацию, связанную с ним, и дать научно-обоснованную трактовку открытых вопросов.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятия фитнес и фитнес-тренировка.
2. Установить практическую основу фитнеса.

Методы исследования

Анализ и обобщение научно-методической литературы (ретроспективный анализ, семантический анализ), контент-анализ, метод аналогии.

Результаты исследования и их обсуждение

Термин «фитнес» имеет большое количество определений, его содержательное наполнение трактуется многими учеными по-разному. До сих пор нет концептуального и методологического обоснования фитнеса, хотя его роль в повышении уровня физической дееспособности и улучшении состояния здоровья занимающихся уже доказана практическими результатами [2].

Слово «фитнес» все прочнее начало входит в социальный обиход на постсоветском пространстве, когда идет речь о здоровье, его сохранении и укреплении. В нашей стране и за рубежом этот термин широко используется, однако его значение не всегда понятно даже специалистам в области физической культуры.

«Фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность» (от «to be fit for» быть пригодным к чему-либо). Как указывают Э. Хоули и Б. Френкс, смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало от «физической пригодности» до обозначения социального явления, культурного феномена XX века – от «физического здоровья человека, выражающегося в его готовности к физической работе» до «стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социальный, психический, духовный и физический компоненты» [3, 4].

За последние годы значение слова «фитнес» очень часто менялось, многие появившиеся за это время определения не отражают суть явления, нередко вводят в заблуждение, что вызывает терминологическую и методологическую путаницу [2].

В ряде толковых словарей, и по мнению различных специалистов, фитнес представляется многокомпонентной системой, объединяющей различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические и фито-процедуры, отказ от вредных привычек, достаточный сон, массаж и др. Также фитнес принято рассматривать как социальное явление, образ жизни, ведущий к физическому и ментальному здоровью человека [5].

Приведем некоторые варианты определения термина «фитнес»:

– фитнес – это стиль жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, вести активный образ жизни [1];

– фитнес – это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, выносливости, гибкости и идеальных пропорций тела [1];

– фитнес – это система тренировок и особый образ жизни, который обеспечивает хорошее самочувствие и позитивный взгляд на мир [6];

– фитнес – это совокупность мероприятий, обеспечивающих всестороннее физическое развитие человека и укрепление его здоровья [7].

Приведенные определения раскрывают ту или иную сторону фитнеса, однако не отражают все его многообразие и многокомпонентность.

В целом одноименный термин определяется в различных значениях, которые можно обозначить тремя группами, имеющие разные уровни значимости:

Первый уровень – это физический фитнес, определяемый оптимальным уровнем развития двигательными способностями (выносливости, силы, гибкости, координации), важных 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 [1].

На наш взгляд, более целостно и многогранно термин «фитнес» раскрыт в публикациях Е.Г. Сайкиной, где он определяется как добровольные систематические занятия физическими упражнениями, базирующиеся на инновационных средствах, методах, формах и технологиях, направленных на поддержание и улучшение уровня физической дееспособности и состояния здоровья (физического, психического, душевного, социального) с целью повышения качества жизни (личной успешности и физического благополучия) и эффективности профессиональной деятельности [2].

В свою очередь, наиболее емко в практически ориентированном ключе суть фитнеса раскрывается профессором Ю.В. Менхиным: «Фитнес – это система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью». Отдельно стоит отметить, что данное определение представлено в учебнике для ВУЗов физической культуры РФ «Оздоровительная гимнастика: теория и методика», под редакцией Ю.В. Менхина.

В данном случае фитнес рассматривается, прежде всего, как система физических упражнений, занятия которыми характерны для конкретного процесса (физической подготовки, тренировки). Исходя из этого, нам видится вполне оправданным использование термина «фитнес-тренировка», при раскрытии практических аспектов фитнеса и организации процесса использования его средств для укрепления здоровья. Стоит отметить, что в последнее время термин «фитнес-тренировка» все чаще находит свое отражения в научных публикациях разного уровня и им все чаще начинают оперировать специалисты-практики [9, 10, 11].

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то любые занятия в его рамках имеют оздоровительную направленность [4]. Также основным признаком термина «фитнес» является инновация, прогрессивность и новизна в использовании физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья личности. Это проявляется в параллельном применении с основными средствами физической культуры многофункционального оборудования (к примеру в пилатесе, кроссфите); точном нормировании индивидуальных физических нагрузок (обязательная, комплексная фитнес-диагностика, использовании кардиомониторов во время занятия); комфорте мест занятий, направленного на получение наибольшей пользы и удовольствие от непосредственной тренировки (стилистика залов в зависимости от вида, сопутствующие атрибуты – питьевая вода, кондиционер, фито-бар). Это и многое другое развивается в рамках целой индустрии под названием фитнес.

В свою очередь, термин «тренировка» принято рассматривать как систематический процесс использования упражнений для совершенствования каких-либо возможностей человека.

Исходя из всего этого вытекает обобщенное определение фитнес-тренировки: это систематический процесс использования физических упражнений с оздоровительной направленностью, соответствующий актуальному моменту времени, личным интересам и индивидуальным потребностям.

В то же время ряд специалистов подвергает сомнению правомочность использования термина «тренировка» в сфере оздоровления (фитнеса), выступая за его применения сугубо в спортивной практике, которая направлена на достижение наивысшего результата в избранном виде двигательной деятельности.

Но, во-первых, как гласит фундаментальный принцип физической культуры, – любая физкультурная практика должна носить оздоровительный характер [12]. Во-вторых, использование слова «тренировка» в связке с словом фитнес в первую очередь указывает на детальную организацию процесса фитнес-занятий и планирования физической нагрузки в его динамике (циклах) [13]. В-третьих, термины со словом «тренировка» – «фитнес-тренировка», «оздоровительная-тренировка», «кондиционная-тренировка» перманентно появляются в ряде диссертационных исследований и теоретико-методических работах [9, 11, 14].

В настоящее время к фитнесу относят современные виды двигательной активности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии и в целом различные физические упражнения, целью которых является оздоровление [2].

В начальный период своего появления (1950–70-е гг.) (в рамках американских программ по оздоровлению нации: «Президентский совет по фитнесу» и «Национальная ассоциация оздоровления») фитнес в большей степени был представлен оздоровительным бегом и общеразвивающими упражнениями.

Затем, в 1980 году, в связи со стремительным ростом популярности системы силовых упражнений братьев Вейдеров – бодибилдинга, фитнес расширился новой формой занятия, которая стала одной из базовых (отделившись от атлетического спорта и приняв оздоровительное русло). Также в этот период шла активная адаптация видов спорта и различных двигательных действий к закономерностям оздоровления, тем самым фитнесу придавалась все большая популярность.

В ежегодную конвенцию SPA IDEA (Международная ассоциация здоровья и фитнеса) в 1994 году была включена программа «ум-тело», называемая «Mind & body fitness»: пилатес, йога, тай-цзи, и др. Это явилось отражением идей, заложенных еще 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.

На более позднем этапе (1980–2000-е годы) фитнес все больше начал ассоциироваться с появляющимися оздоровительными методиками, групповыми формами занятий, которые рядом специалистов относятся к непосредственным видам фитнеса: аэробика, шейпинг, калланетика, степ-аэробика и др. (сейчас их насчитывается более 200).

В целом для упорядочивания фитнес-занятий принято использовать различные признаки. Но в данном случае имеется проблема, заключающаяся в сложности группирования и определения места каждого средства (их совокупности) в практической сфере фитнеса, это все объясняется его большим многообразием.

Наиболее распространенными признаками, закладываемыми в основу классификаций форм фитнеса, выступают:

- направленность (по преимущественному развитию функциональных возможностей и (или) физических качеств: аэробные программы, силовые программы, стретчинг-занятия и др.);

- оборудование (степ-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, памп-аэробика, TRX занятия и др.);

- возрастные особенности (фитнес для детей, фитнес для школьной молодежи, фитнес для студенческой молодежи, фитнес для мужчин, женщин, фитнес для пожилых лиц);

– авторские и специально разработанные методики (пилатес, калланетика, лес миллс, кросс-фит и др.);
– и др.

Отмеченные классификации раскрывают в основном какую-нибудь одну содержательную сторону фитнеса, в то время как важной задачей классификации является логическое представление элементов структуры как некоторую упорядоченную совокупность в целостном его выражении.

Наиболее логически и интегрально с подразделением на группы (программы, классы) и подгруппы (виды, направления) формы фитнеса представлены в комбинации признаков с выделением превалирующего:

- аэробные классы (классическая аэробика, степ-аэробика, слайд аэробика и др.);
- силовые классы (шейпинг, бодибилдинг, калланетика и др.);
- классы смешенных форматов (лес миллс, кросс-фит, круговая-тренировка и др.);
- «Mind & body» (разумное тело) (пилатес, йога, йогалатес и др.);
- танцевальные классы (хип-хоп аэробика, стрит-денс, боди-денс и др.);
- элементы восточных единоборств (тай-бо, тай-чи и др.).

Данная классификация дает возможность включить в свои рамки основные структурно- и содержательно устоявшиеся формы фитнеса, а также позволяет использовать ее при возникновении но-

вых фитнес направлений. Содержательная сторона фитнеса не замыкается лишь на индивидуальных и групповых направлениях, авторских методиках, а также включает адаптированные виды спорта и физические упражнения, которые подчинены закономерностям оздоровления (рисунок 1).

Таким образом, раскрытые вопросы определения понятий «фитнес» и «фитнес-тренировка», установленные основы его практической стороны должны помочь ученым, практикам и лицам, не равнодушным к своему здоровью, грамотно рассуждать и говорить о таком многозначном и сложном явлении, как фитнес. Также следует предположить, что результаты данной статьи послужат теоретической платформой для новых исследований экспериментального характера.

Выводы

1. Фитнес-тренировка является практической составляющей фитнеса как системы современных средств, методов, форм и технологий физической культуры, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью.

Под фитнес-тренировкой следует подразумевать систематический процесс использования физических упражнений с оздоровительной направленностью, соответствующих актуальному моменту времени, личным интересам и индивидуальным потребностям.



Рисунок 1. – Практическая основа фитнеса

2. Практическая основа фитнеса состоит из различных фитнес-программ (аэробные классы, силовые классы, «Mind & body» и др., представленных более частными, содержательными единицами – видами (направлениями) фитнеса (аэробика, пилатес, бодибилдинг и др.)), адаптированными видами спорта (легкоатлетический бег, езда на велосипеде, плавание и др.) и двигательными действиями различного характера (наклоны, приседания, прыжки и др.), которые подчинены закономерностям оздоровления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях : монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.
2. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
3. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес : Настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу : пер. с англ. / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
4. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
5. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.

6. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Савин – М., 2008. – 206 л.
7. Drabik, J. Trigonal relationships among physical activity, fitness and health as the one of health education basis / J. Drabik // Research yearbook studies in the Theory of Physical education and Sport. 1993. – Vol. 1. – P. 15–20.
8. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
9. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального тренера / Д. Г. Калашников, В. И. Тхоревский. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.
10. Мьякинченко, Е. Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон». Библиотека журнала «Аэробика» / Е. Б. Мьякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
11. Bockh-Behrens, W.-U. Gesundheitsorientiertes fitness training Dr. Loges + Co. GmbH / W.-U. Bockh-Behrens, W. Buskies. Winsen, 2002. – 350 p.
12. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
14. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–15.

30.09.2015

УДК 613.954+612.6

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ



Голуб О.Ф.

(Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка)

На сегодняшний день состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет неблагоприятную тенденцию к ухудшению. Количество детей, имеющих те или иные морфофункциональные нарушения, неуклонно растет. В статье изложены результаты исследования заболеваемости детей старшего дошкольного возраста, установлена структура общей заболеваемости, приводится анализ основных заболеваний, часто встречающихся у данной категории воспитанников.

Ключевые слова: *здоровье, дошкольный возраст, физическое развитие, заболевания, диагностика групп здоровья.*

STATE OF HEALTH OF THE SENIOR PRESCHOOL CHILDREN AT THE PRESENT STAGE

Today there is an unfavorable tendency to aggravation in the state of health of preschool children. The number of children with certain morphological and functional disorders is growing steadily. The research results of the senior preschool children morbidity are presented, the structure of the general disease incidence is established, and analysis of the diseases, frequent in this category of children, is provided in the article.

Keywords: *health, preschool age, physical development, diseases, diagnosis of health groups.*