

ГТО. Из этого указа видно, что Президент хочет улучшить здоровье нации и физическую подготовку россиян.

Принципы ГТО и правила награждения тех, кто успешно сдал нормативы, остались неизменными. Однако в список нормативов ввели новые спортивные дисциплины. Расширились возрастные рамки физкультурников, допускаемых к сдаче. Теперь сдать ГТО можно даже в подготовительной группе детского сада, если ребенку исполнилось 6 лет.

Материалы исследования подтверждают, что ГТО имеет большое значение для физического воспитания современной молодежи.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения: 27.01.2023).
2. Андрюшенко О. Н. Взаимоотношения подростков и тренера в команде по футболу / О. Н. Андрюшенко, С. Б. Маврина, Г. Б. Глазкова, С. Ю. Витько // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 90–94.
3. Вилос В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилос // Москва: Проспект, 2013. 170 с.
4. Выготский Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский // М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо. 2004. 512 с.
5. История ГТО. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://user.gto.ru/history> (дата обращения 27.01.2023).
6. Прокофьева Д. Д. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д. Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17–19.
7. Хорошева Т. А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т. А. Хорошева // Аллея науки, 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689–693.

* * *

УДК 796.03

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-333

ФРАГМЕНТ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ФИТНЕСЕ С ПОЗИЦИЙ МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Лукьяненко Виктор Павлович¹, Лукьяненко Наталья Владимировна²

¹ – Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия

² – Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, России

Аннотация. Цель – исследование истории и современного состояния фитнеса, определение перспектив его развития с позиций методологического анализа.

Методы: анализ и синтез проблемной ситуации; сравнительно-сопоставительный и категориальный анализ, метод научной редукции.

Рассмотрены исторические, методологические, понятийно-терминологические основы становления и функционирования фитнеса и фитнес-индустрии в современном обществе. Внимание акцентировано на дискуссионных аспектах, осложняющих более продуктивное его функционирование и наиболее полное использования его возможностей.

Ключевые слова: фитнес, история развития, методология, соотношение понятий, образование.

FRAGMENT OF IDEAS ABOUT FITNESS FROM THE PERSPECTIVE OF METHODOLOGICAL ANALYSIS

Lukyanenko Viktor Pavlovich¹, Lukyanenko Natalia Vladimirovna²

¹ – North Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

² – Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract. The goal is to study the history and current state of fitness, to determine the prospects for its development from the standpoint of methodological analysis.

Methods: analysis and synthesis of the problem situation; comparative and categorical analysis, method of scientific reduction.

The historical, methodological, conceptual and terminological foundations of the formation and functioning of fitness and the fitness industry in modern society are considered. Attention is focused on the debatable aspects that complicate its more productive functioning and the fullest use of its capabilities.

Key words: fitness, history of development, methodology, correlation of concepts, education.

Введение

Существуют разные версии возникновения фитнеса, среди которых преобладают две: западная и восточная. В свою очередь, среди этих двух версий большей предпочтительностью пользуется западная.

В соответствии с этой версией, принято считать, что фитнес основан в Соединенных штатах Америки для сохранения и укрепления здоровья американцев. Важнейшей предпосылкой его возникновения явилось создание в июле 1956 года первого в истории США правительственного органа по вопросам

физической активности и спорта, который существует и в настоящее время под названием «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 [1, 2].

Исключительно высокий уровень значимости развитию фитнеса придавал 35-й Президент США – Джон Фицджеральд Кеннеди, который был человеком, пожизненно преданным спорту и фитнесу и одним из немногих президентов, лично принимавших самое активное участие в его пропаганде и развитии. Он бросил двигательный вызов всей Америке, призвав всё её население стать более жизнеспособным и сильным, связав этот призыв лично с собой – став во главе этого движения [1].

Вместе с тем утверждать, что современный фитнес возник именно в Северной Америке и затем был экспортирован в другие страны, видимо, было бы не совсем корректно. Справедливости ради надо отметить, что первые ростки массового физкультурно-спортивного движения в нашей стране зародились ещё в 30-е годы двадцатого столетия – на четверть века раньше, чем это произошло в США. В качестве «двигательного вызова» послужили нормативные требования Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО (готов к труду и обороне), введённого в нашей стране в 1931 году по инициативе ВЛКСМ (всесоюзный ленинский коммунистический союза молодёжи), и получившего широкую популярность в предвоенные годы. Введение комплекса ГТО послужило мощным толчком для развития массового физкультурного движения, сыгравшего значительную роль в подготовке к тяжелейшим испытаниям, которые пришлось перенести населению нашей страны в годы Великой Отечественной Войны 1941-1945 гг.

Однако трудно не согласиться с мнением о том, что именно деятельность президента США – Д. Кеннеди, явилась одним из ключевых моментов для широкого распространения фитнеса, бегового бума, аэробики, развития современного массового спорта и др. во всём мире.

Основное содержание

До середины 1960-х годов термина «Фитнес» вообще не существовало, а всё обозначаемое им входило в понятие «Физическая культура». Однако стремительное развитие этого оздоровительного направления потребовало своего обозначения. Таким новым термином и стал – «Фитнес».

Вначале основой фитнес-программ были лишь аэробные нагрузки. При этом наиболее популярной была программа К. Купера [3]. В дальнейшем в программы занятий фитнесом, наряду с аэробными нагрузками, стали входить силовые упражнения, а позже упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов, что в дальнейшем способствовало развитию различных направлений фитнеса (силовых, аэробных и т. д.).

В России фитнес впервые появился в 90-е годы, однако его официальное признание состоялось значительно позже – лишь в 2016 году (в период утверждения первых стандартов в области фитнес-услуг).

В практической деятельности, с момента возникновения и до сегодняшних дней, ведущим принципом в фитнесе был и остаётся: «Нагрузка ради здоровья!». Следовательно, в первоначальном смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая укреплять здоровье, изменять вес, формы тела и надолго закреплять достигнутый результат.

С позиции более общих представлений фитнес рассматривается как разновидность «Спорта для всех», как система предупреждения мировой эпидемии – избыточной массы тела [9]. В ещё более широком смысле «Фитнес» – это совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека.

При этом следует отметить, что наряду с широким использованием термина «Фитнес» уже на протяжении более полувека, по вопросу трактовки его содержательной сути до сих пор ведётся полемика и согласие, как среди учёных, так и практиков до сих пор не достигнуто. Данное обстоятельство является главной причиной недостаточной определённости, как сути этого понятия, так и обозначаемого им явления, его взаимосвязей и соотношения с другими родственными понятиями и явлениями сферы физической культуры.

В результате анализа эволюционных преобразований смыслового значения термина «Фитнес» можно констатировать наличие тенденции к его постепенной трансформации от «физической пригодности» до представлений о нём как социо-культурном феномене XX века. При этом предметом воздействия становится не только физическое здоровье человека, обеспечивающее его пригодность к физическому труду, но и социальный, психический, духовный компоненты, содействии обеспечению оптимального качества жизни в целом [6, 7, 8].

Широко распространены попытки представить фитнес как абсолютно новое явление в физкультурно-спортивной практике и общественной жизни. При этом, дело доходит до того, что даже традиционные и наиболее популярные виды спорта пытаются представить в некоем новом формате, как разновидности фитнеса [5].

В настоящее время фитнес всё активнее внедряется не только в физкультурно-оздоровительную практику работы с населением, но и в процесс общего и профессионального образования. Высказываются суждения о том, что оздоровление, развитие, воспитание детей и подростков, учащейся молодёжи с использованием средств фитнеса является одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений [6, 7, 8].

Наряду с этим существует также мнение о преждевременности таких попыток [4] и предлагается

акцентировать внимание на явной недостаточности представлений о методологических основаниях этого явления.

Заключение

Несмотря на сравнительно длительную историю существования фитнеса, до настоящего времени фактически отсутствует достаточно ясное и убедительное теоретико-методологическое представление о его сути как своеобразного феномена в сфере физкультурно-спортивной деятельности. При этом в научно-методической литературе чаще всего под ним подразумевается некое весьма неопределенное, всеохватывающее и довольно аморфное явление. В российской действительности оно, по сути, ассоциируется с такими понятиями как: «Массовая физическая культура» или «Массовое физкультурно-спортивное движение»; в зарубежной — «Массовый спорт» или «Спорт для всех».

На наш взгляд, представленная выше перспектива интеграции фитнеса и образования [6, 7, 8], заслуживает пристального внимания. Однако для решения этой проблемы, прежде всего, надо более основательно разобраться с понятийно-терминологической, теоретико-методологической, сущностной составляющими в понимании этого явления. Сложившаяся к настоящему времени ситуация напоминает ситуацию, когда «телега поставлена впереди лошади». Довольно высокий технологический уровень функционирования фитнеса явно опережает разработку теоретико-методологических оснований, без опоры на которые трудно определить его место в ряду смежных явлений, правильные векторы дальнейшего изучения и поступательного развития.

Осуществляемые в настоящее время попытки обоснования фитнеса как особого вида физической культуры, разработки его специфической теории и методики [6, 8] заслуживают своей позитивной оценки, но на данном этапе осмысления вряд ли могут быть успешными. Без решения крайне сложного понятийно-терминологического аспекта проблемы вряд ли возможна какая бы то ни было конструктивная дискуссия по всем остальным её направлениям.

В настоящее время наиболее конструктивным было бы направление усилий, прежде всего, на более чёткое и ясное определение сути понятий: «Массовое физкультурно-спортивное движение», «Оздоровительная физическая культура», «Массовый спорт», «Массовая физическая культура», «Спорт для всех», «Фитнес», а также выяснение их специфики, сходства, различий, соотношения и взаимосвязей. Это способствовало бы более чёткому, ясному определению самого понятия «Фитнес», его места в системе родственных понятий, специфики роли в общей структуре физкультурно-спортивной деятельности, более успешному формированию методологических оснований для его успешного изучения и развития.

Пока ещё трудно понять, на каком основании нечто, пусть даже весьма популярное и, видимо,

полезное, но не имеющее устоявшегося, всесторонне научно обоснованного определения или, хотя бы, достаточно понятного объяснения, может активно внедряться в систему образования всех уровней. Не осуждая за благие намерения тех, кто это пытается осуществить, хотелось бы напомнить, что по всей своей исконной сути содержание образования представляет собой систему наиболее устоявшихся всесторонне научно обоснованных знаний и полезных крупиц общественного опыта поколений. Вряд ли имеются основания утверждать, что к числу таких можно с полной уверенностью отнести то, что нам пока известно о фитнесе.

По нашему мнению, всё то, что мы пока знаем о нём, по своей сути представляет собой не что иное, как физкультурно-спортивную деятельность в рамках существующих в нашей стране уже многие десятилетия явлений под названием: «Массовое физкультурно-спортивное движение», «Массовая физическая культура», «Оздоровительная физическая культура», которые вполне естественным образом обогащаются множеством новых форм и современных материально-технических средств для своей реализации. При этом использование термина «Фитнес» если и целесообразно, то только для краткости обозначения того, что подразумевается под этими традиционными для нашей страны и весьма полезными явлениями.

Предположение о том, что такое наше представление является спорным или ошибочным, тоже вполне правомерно, однако достаточно веские аргументы для обоснования этого, на наш взгляд, пока отсутствуют. Кстати, несмотря на жёсткость такого утверждения, его можно рассматривать и как весьма обнадёживающее, т. к. оно представляет собой свидетельство высокого уровня актуальности данной проблематики и может служить серьёзным стимулом для дальнейших более глубоких исследований в данном направлении.

Литература

1. **Адельфинский А. С.** Физкультура «Новых Рубежей»: предыстория фитнес-бума и зарождение массового спорта в США / Вестник Московского университета. Сер. 21. Управление (государство и общество), 2018. — № 4. — С. 61–78.
2. Джон Кеннеди / Ред. Эндрю Хант, Перри Леопард; Пер. с фр., науч. ред. Ю. Зуева. — М.: АСТ пресс, 1999. — 125 с.
3. **Купер К. Х.** Упражнение. Физическая подготовка. Состояние телосложения. — Нью-Йорк: Изд-во Бантам Букс, 1968. — 183 с.
4. **Лукьяненко В. П., Муханова Н. В., Пшеничная Д. А.** К проблеме понятийно-терминологического обеспечения занятий фитнесом // материалы XVI Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». — Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. — С. 404–408.
5. **Перевозникова Н. И.** Игровая фитнес-технология в системе двигательной активности мужчин зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — СПб: ФГБОУ ВО «НГУФКСиЗ» им П. Ф. Лесгафта, 2017. — 25 с.

6. Сайкина Е. Г. Теория и методика фитнеса (часть I – Теория): учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Е. Г. Сайкина. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – 164 с.
7. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – 46 с.
8. Сайкина Е. Г., Смирнова Ю. В. Фитнес как вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 6–8.
9. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция. Монография. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 704 с.

* * *

796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-334

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ

Лукьянов Алексей Борисович¹, Лукьянов Борис Георгиевич¹, Степанов Владимир Сергеевич², Зверев Виктор Дмитриевич³

¹ – Уфимский университет науки и технологии, Уфа, Россия

² – Санкт-Петербургский Государственный Институт Кино и Телевидения, Санкт-Петербург, Россия

³ – Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены перспективы создания инновационных систем управления процессом физической подготовки учащейся молодежи с использованием методологической парадигмы Индустрия 4.0. Приведены разработанные в результате исследований математическая и функциональная модели управления учебно-тренировочным процессом физической подготовки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка студентов, информационно-коммуникационные технологии, Индустрия 4.0.

INNOVATIVE APPROACHES TO MANAGING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS

Lukyanov Alexey Borisovich¹, Lukyanov Boris Georgievich¹, Stepanov Vladimir Sergeevich², Zverev Viktor Dmitrievich³

¹ – Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia

² – Saint Petersburg State Institute of Cinema and Television, Saint Petersburg, Russia

³ – Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article discusses the prospects of creating innovative systems for managing the process of physical training of students using the methodology of the Industry 4.0 paradigm. The mathematical model and functional models of managing the educational and training process of physical training developed as a result of research are presented.

Keywords: training process, physical training of students, information and communication technologies, Industry 4.0.

В настоящее время в системе подготовки высшего образования отдельное место занимает поиск инновационных путей по обеспечению необходимого уровня физической подготовленности учащейся молодежи. Построение индивидуальной траектории физической подготовки студентов в ближайшем будущем станет передовым направлением по оптимизации названного процесса. Термин «индивидуальная траектория физической подготовки студентов» мы определяем как персональный путь достижения поставленной цели в виде сформированности психофизических качеств каждого из них на необходимом уровне для успешного освоения профессии и дальнейшей профессиональной деятельности будущего специалиста, с использованием средств физической культуры, которые соответствует его биологическим, психологическим и другим возможностям.

В теории физической культуры считается, что тренировочная нагрузка задает вектор изменений адаптационных процессов в организме. Решение проблемы управления учебно-тренировочными нагрузками,

основывающегося на непрерывном учете показателей состояния основных морфофункциональных систем организма, видится в создании и внедрении инновационных методик построения образовательного процесса на фундаменте информационных систем.

Наиболее перспективным является создание систем управления физической подготовкой студентов, которые в режиме реального времени будут анализировать данные об учебно-тренировочном процессе, определять алгоритм действий с учетом сложившейся ситуации, при необходимости вносить коррекцию в уже выработанный план действий. Для хранения информации о параметрах процесса физической подготовки индивида рекомендуется использовать технологии «больших данных» [1]. Для их преобразования и обработки целесообразно использовать технологии «облачных вычислений», эксплуатация которых позволит оперативно реагировать на изменение вычислительных запросов [1, 2]. Актуальность использования технологий «Промышленного Интернета вещей» мотивируется потребностью оперативно получать