

доступа: <https://www.iprbookshop.ru/33455.html>. – Дата доступа: 25.09.2022.

12. Янович, Ю. А. Особенности физического воспитания студентов и курсантов под влиянием интеграционных процессов в сферах образования и экономики / Ю. А. Янович, Ю. И. Масловская, Л. В. Кудина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта – 2021. – Т. 16, № 2. – С. 62–69.

ТРЕНАЖЕРЫ И АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫЕ КОМПЛЕКСЫ СПОРТЕ, ФИТНЕСЕ

УДК 378.016:796+796.02

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

TECHNICAL SUPPORT OF FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Гриб П. В., преподаватель

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

АННОТАЦИЯ. В статье анализируются особенности технического обеспечения фитнес-технологий в физическом воспитании студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес-технологии; физическое воспитание; студенты; информационные технологии.

ABSTRACT. The article analyzes the features of the technical support of fitness technologies in the physical education of students.

KEY WORDS: fitness technologies; physical education; students; information technologies.

В современном обществе слово «фитнес» становится знакомым каждому, кто заботится о своем здоровье и предпочитает при помощи двигательной активности осуществлять профилактику заболеваний, а не лечение. Фитнес представляет собой систему физических упражнений, подобранных в соответствии с индивидуальной психофизической сферой человека, его личной заинтересованностью и мотивационной определенностью. В основе идеологии фитнеса лежит целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольном выборе двигательной активности, приобщение к здоровому образу жизни на фоне привлекательности занятий физическими упражнениями. Фитнес все активнее внедряется в образовательный процесс по физической культуре при подготовке специалистов в учреждениях высшего образования. Вывести на совершенно новый качественный уровень преподавания физической культуры в университете возможно на основе создания фитнес-технологий, так как именно технологии в построении образовательного процесса обеспечивают заданный результат [1, 2, 3, 4].

Фитнес-технологии в обобщённом смысле рассматриваются как система способов, приёмов, шагов, сформированных в алгоритм действий, который реализуется с целью повышения эффективности оздоровительного процесса на основе занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов фитнеса и обеспечивающий гарантированное достижение результата. Таким образом, фитнес-технологии – это технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом.

Важнейшую роль в создании фитнес-технологий в физическом воспитании студентов играет технологизация педагогического процесса на основе цифровой трансформации и современного технического оснащения, позволяющих эффективно осуществлять сбор, обработку и передачу информации об индивидуальных показателях физического состояния, осуществлять качественное программирование занятий различными направлениями фитнеса, определять объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями студентов и поставленными задачами.

Фитнес-технологии предусматривают измерение индивидуальных показателей в процессе выполнения упражнений, отслеживание их динамики, точное определение результативности фитнес-программ.

Мобильные приложения фитнес-технологий могут стать неотъемлемой частью жизнедеятельности обучающихся, помогая организовывать двигательный режим, эффективно выполнять индивидуальные и самостоятельные занятия физическими упражнениями, мотивируя студентов на ведение здорового образа жизни.

Таким образом, сетевой фитнес, носимые устройства и умные датчики, портативные гаджеты, фитнес-приложения, современные, тренажеры с программным обеспечением, диагностическое оборудование и еще множество технологичных вещей сегодня являются атрибутами фитнес-технологий, которые в корне изменяют подходы к физическому воспитанию. К тому же в период пандемии физическими упражнениями можно заниматься удаленно, не будучи привязанным к спортивному залу и расписанию, а фитнес-технологии позволяют обеспечить активное взаимодействие студентов и преподавателей физической культуры, системный контроль занятий, диагностику и анализ выбора плана занятий, систему видеоанализа.

Основной матрицей создания, продуцирования фитнес-технологий является не ВУЗ, а фитнес-индустрия, заказчик и потребитель самых передовых технологий и оборудования для своей отрасли. К слову, мировая индустрия фитнеса одна из самых быстрорастущих и входит в двадцатку высоко технологичных и активно развивающихся отраслей с годовым оборотом в \$425 млрд. (это 5 % от мировой экономики). Однако программно-техническое сопровождение фитнес-услуг, предоставляемых отечественной фитнес-индустрией, обеспечивается в основном зарубежными производителями и, в подавляющем большинстве, посещения фитнес-центров нельзя признать массово доступными для студенческой молодежи.

Возможности университета технического профиля позволяют создавать фитнес-технологии: осуществлять программирование фитнес-тренировок обучающихся на основе информационных технологий, разрабатывать мобильные приложения фитнес-технологий, оказывать помощь в техническом оснащении залов фитнеса для выполнения фитнес-программ, диагностики показате-

лей физического состояния студентов и объективного контроля результативности занятий.

В то же время для эффективной реализации фитнес-технологий ключевым аспектом может стать подготовка кадрового состава, имеющего развитые цифровые компетенции и креативность, соответствующие современным вызовам технического прогресса. В связи с этим БНТУ имеются условия для подготовки специалистов фитнес-технологий.

Разработка современных фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями осуществляется на основе применения информационных технологий, обучение которым входит в учебные планы многих специальностей технического университета. Реализация фитнес-программ требует технического сопровождения процесса фитнес-тренировок, обучение которому входит в учебные планы специальностей спортивно-технического факультета Белорусского национального технического университета на I и II ступенях получения высшего образования.

Список литературы

1. Григорьев, В. И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В. И. Григорьев В. С. Симонов. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2006. – 208 с.

2. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкин – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

3. Пономарев, Г. Н. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе / Г. Н. Пономарев, Е. Г. Сайкина, Н. А. Лосева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55–60.

4. Гурвич, А. В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / А. В. Гуревич. – СПб., 2007. – 37 с.