



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

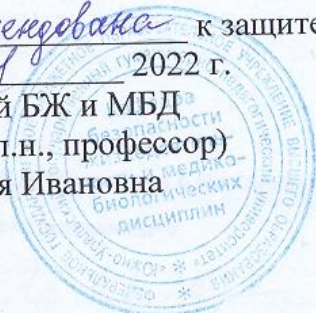
Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Методика оздоровления подростков средствами фитнеса

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) «Образование в области безопасности
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объём заимствований:
78,54 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 21 » 07 2022 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева Зоя Ивановна (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил(а):
студент группы ЗФ-314-212-2-1
Фокин Григорий Александрович

Научный руководитель
доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	9
1.1 Теоретические и методические основы оздоровления подростков средствами фитнеса	9
1.2 Средства фитнеса и организационные формы оздоровления подростков	33
1.3 Модель педагогического сопровождения процессов оздоровления подростков средствами фитнеса.....	42
Выводы по первой главе.....	52
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	55
2.1 Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования	55
2.2 Ключевые условия функционирования модели педагогического сопровождения	59
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации модели педагогического сопровождения.....	63
Выводы по второй главе.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Работа посвящена проблеме оздоровления подростков средствами фитнеса. В более широком плане речь идет о формировании личной безопасности их жизнедеятельности в ближайшей и отдаленной перспективе.

Данная проблема (в самом широком плане) носит философский, психолого-педагогический и спортивный характер. Говоря иначе, она связана с формированием личности подросткового возраста, ее культурой и совокупностью ее материальных и духовных ценностей.

Актуальность исследования определяется социальной потребностью обоснования новой образовательной концепции и технологии, направленной на оздоровление подростков средствами фитнеса. Основной целью при этом является разработка методологических основ образования молодежи в сфере физической культуры как явления и процесса.

Степень научной разработанности исследования. Значительный вклад в развитие понятия «оздоровление подростков» внесли труды отечественных ученых (А.В. Бабкин, Е.В. Бондаревский, А.Я. Данилова, П.Ф. Каптерева, И.С. Марьенко, И.Л. Орехова, А.И. Татаренко, З.И. Тюмасева и др.).

Тем не менее, анализ научной литературы и реальной практики позволяет сделать вывод о том, что проблема оздоровления подростков средствами фитнеса является актуальной и требует дальнейшей разработки.

Ключевая идея исследования: фитнес (в определенном, конкретизированном виде) выступает средством оздоровления подростков.

Цель исследования: разработка методики оздоровления подростков средствами фитнеса.

Объект исследования: фитнес-клуб как физкультурно-спортивное образование оздоровительной направленности.

Предмет исследования: методико-технологические основы педагогического управления физкультурно-спортивным образованием оздоровительной направленности.

Гипотеза исследования. Принимая во внимание, что педагогическое управление здоровьесбережением представляет собой сложный, многокомпонентный и во многом вероятностный процесс, гипотетически предполагаем, что процесс педагогического управления оздоровлением подростков будет осуществляться эффективно, если:

- теоретико-методологическим основанием здоровьесберегающей концепции педагогического управления является интеграция учебной и внеучебной деятельности, определяемой использованием на практике средств фитнеса;

- инструментальное выражение здоровьесберегающей концепции педагогического управления оздоровлением подростков средствами фитнеса будет представлено системой педагогических принципов и методов освоения физической культуры;

- спроектирована концептуальная модель педагогического сопровождения оздоровления подростков средствами фитнеса;

- процесс реализации данной модели обеспечен разработкой комплекса организационно-педагогических условий, который учитывает социальный заказ общества на воспитание здорового, физически развитого подростка, ориентированного на личную безопасность жизнедеятельности.

Исходя из выдвинутой гипотезы, цель работы достигается за счет постановки и решения следующих **задач**:

1. Провести методологический анализ проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса.

2. Спроектировать концепцию педагогического управления оздоровлением подростков средствами фитнеса.

3. Выявить организационно-педагогические условия успешного управления здоровьесбережением подростков средствами фитнеса.

4. Разработать модель педагогического сопровождения оздоровления подростков и провести опытно-экспериментальную работу по реализации данной модели.

В научно-теоретическом плане исследование обусловило необходимость **противоречий** между:

– объективной потребностью общества в поддержании здоровья подрастающего поколения россиян и недостаточным использованием педагогами учебных заведений возможностей к приобщению подростков к ценностям их личной безопасности жизнедеятельности;

– потребностью практики в научно-методическом обеспечении развития оздоровительного потенциала подростков и недостаточной разработанностью педагогических условий организации здоровьесберегающей среды.

Необходимость разрешения указанных противоречий определила актуальность проблемы и послужила основанием для выбора темы магистерской работы «Методика оздоровления подростков средствами фитнеса».

Сформированные противоречия позволили определить **проблему исследования**: при каком содержании методики процесс оздоровления подростков средствами фитнеса будет более эффективным.

Методы исследования: теоретические и эмпирические (анкетирование, опрос, наблюдение), оценка уровня ключевых и специальных компетенций в области педагогического управления здоровьесбережением, педагогический эксперимент, методы статистической обработки результатов исследования и проверки выдвинутой гипотезы.

Теоретическая и методологическая база исследования. Логика исследования выстроена с опорой на идеи, заявленные в работах, освещающих методологию и методику организации научных исследований (В.И. Загвязинский, В.В. Краевский, С.Д. Неверкович, Н.Д. Никифоров, А.Ф. Попова и др.). Особую значимость при этом имеет теория адаптивной рациональности оздоровительной деятельности.

Опытно-экспериментальной базой исследования выступал спортивный клуб «Философия спорта и красоты».

Этапность исследования. Исследование проводилось в 2020-2021 гг. и состояло из трех этапов.

Первый этап – подготовительный (констатирующий) – 2020 г. Данный этап исследования был связан с уяснением проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса.

Второй этап – опытно-экспериментальный – первая половина 2021 г. Экспериментальная часть нашего исследования предусматривала определение оздоровительных технологий (упражнений) в рамках выбранной базы исследования.

Третий этап – обобщающий (контрольный) – вторая половина 2021 г. Его основой являлась систематизация и обобщение результатов апробации методики оздоровления подростков средствами фитнеса.

Научная новизна исследования определяется:

- проведен методологический анализ проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса;
- спроектирована концепция педагогического управления оздоровлением подростков средствами фитнеса;
- выявлены организационно-педагогические условия успешного управления здоровьесбережением подростков средствами фитнеса;
- разработана модель педагогического сопровождения оздоровления подростков и провести опытно-экспериментальную работу по реализации данной модели.

Теоретическая значимость работы определяется научной новизной и результатами предпринятого исследования, интегрирующего педагогические проблемы, связанные с оздоровлением подростков средствами фитнеса, рациональным использованием ценностей физической культуры, и предложившего пути их решения в виде педагогической здоровьесориентированной концепции.

Практическая значимость результатов исследования заключается в: разработке и апробации здоровьесориентированной концепции педагогического управления физкультурным образованием подростков средствами фитнеса; определении педагогических условий эффективного управления их оздоровлением; разработке оценочного инструментария для проведения мониторинга качества управления физкультурным образованием на основе измерения основных показателей, характеризующих динамику оздоровления подростков средствами фитнеса; разработке рекомендаций практической направленности для двух смежных практических областей «Здоровье» и «Физическая культура».

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей, применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

На защиту выносятся следующие положения:

- 1) теоретико-методологические основания здоровьесориентированной концепции;
- 2) ее инструментальное выражение;
- 3) модель педагогического сопровождения оздоровления подростков средствами фитнеса;
- 4) процесс ее реализации;
- 5) процессуально-технологические условия функционирования модели педагогического сопровождения оздоровления подростков.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основной целью данной работы являлась апробация педагогических условий, включенных в гипотезу исследования, при соблюдении которых процесс оздоровления подростков средствами фитнеса будет более эффективным.

Апробация результатов работы

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на:

- XIII Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование», 23 апреля 2020, ЮУрГГПУ, Челябинск.
- 58-я научно-практическая конференция научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ, 10.02.2022, на базе ЮУрГГПУ, г. Челябинск.

Публикации по материалам диссертации

1. Биоритмы и здоровье подрастающего поколения / Ж. С. Женисов, А. Кривенко, О. А. Кутыршин, Г. А. Фокин // Экологическая безопасность, здоровье и образование : сборник статей XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – С. 148–152.
2. Фокин Г.А. Методика оздоровления подростков средствами фитнеса / Г.А. Фокин // Экологическая безопасность, здоровье и образование : XIII Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – С. 361–365.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 83 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, списка использованных источников, включающего 78 источников. Текст иллюстрирован: 8 таблицами и 15 рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

1.1 Теоретические и методические основы оздоровления подростков средствами фитнеса

Теоретические основы оздоровления подростков средствами фитнеса мы прежде всего связываем с принципами физической культуры. Конкретно, речь идет о руководящей идее, представляющей собой совокупность основных положений и правил, распространяющихся на процессы и явления исследуемой деятельности.

Следует подчеркнуть, что основанием принципов служат закономерности оздоровления. Это как наиболее общие, так и специфические закономерности, действующие в рамках деятельности фитнес-клубов. Наиболее важные из них и определяют суть рассматриваемых нами принципов.

Во-первых, это общие социальные принципы осуществления фитнес-процессов оздоровительной направленности.

Во-вторых, это общеметодические принципы оздоровления. К ним следует отнести принципы наглядности, систематичности, сознательности, активности, доступности, индивидуальности. Это также принципы постепенной и адаптивной сбалансированности нагрузок, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.

В-третьих, это специфические принципы оздоровления средствами фитнеса. Имеются в виду принципы: углубленной специализации, направленности, волнообразности и цикличности.

Все эти принципы отражают социальную заинтересованность и потребность в сохранении и укреплении здоровья подростков – главной ценности любого сообщества (Б.А. Ашмарина, Л.П. Матвеева, М.Я. Набатникова, А.Д. Новикова, Ф.П. Сулова).

Реализация данных принципов опирается на соблюдение ряда основных педагогических требований к организации и содержанию фитнес-услуг. Среди них:

- четкая и конкретная постановка задач отдельных занятий и образовательного процесса в целом (важна также постановка ближайших и перспективных целей, учет половозрастных особенностей и психофизического развития подростков);
- привлечение и стимулирование подростков к самоанализу, самооценке и самоконтролю в ходе оздоровления средствами фитнеса (в этом плане важно применение специальных упражнений, в процессе выполнения которых подросткам приходилось бы осознанно дифференцировать их пространственные, временные и динамические характеристики);
- нацеленность образовательного процесса на стимулирование инициативы и творческой самостоятельности (отмеченное реализуется при соблюдении ряда методических приемов, о которых речь будет идти ниже в рамках данного раздела работы).

Далее же отметим, что главными результатами успешной реализации принципов являются: сформированность активной – взрослеющей – личности (с характерным набором ее свойств и качеств); проявление активности на занятиях в школе (принципиальности, дисциплинированности, активной жизненной позиции, выдержки, инициативы и творчества).

Закономерности оздоровления, отраженные в принципах, предусматривают необходимость воздействия на психофизиологическую природу подростка с целью обеспечения связи с двигательной задачей. Однако при этом важна наглядность, призванная обеспечивать простоту и понятность такого образа действия, которым следует овладеть в процессе восприятия, мышления, памяти и воображения. Именно благодаря всему этому можно прогнозировать успешность оздоровления подростков средствами фитнеса.

Величину нагрузки (в рамках реализации фитнес-услуг) следует определять как дополнительную активность подростка, достигаемую физическими упражнениями и трудностями [32].

Величина нагрузки характеризуется с двух сторон: внешней и внутренней [41]. Первая из них связана с показателями суммарного объема и интенсивности упражнения (нагрузки). Внутренняя нагрузка определяется показателями: время двигательной реакции, частота дыхания, сердечные сокращения.

С позиций теории можно также отметить, что неуклонное нарастание нагрузок в рамках фитнеса может быть тем продолжительнее, чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий. Однако степень прироста нагрузок должна быть, безусловно, контролируема (с учетом их цикличности и методических основ оздоровления подростков средствами фитнеса).

Как и принципы, методы также определенным образом классифицируются. Они могут быть общепедагогическими и специфическими. Это также методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. О некоторых из них и будет идти речь далее.

Под любым **методом** понимается способ достижения конкретной цели в рамках исследуемой деятельности. Это также рациональные способы профессионального взаимодействия в системе «тренер (педагог) – подросток, занимающийся фитнесом»; характер отношений соответствующего процесса (Ю.К. Бабанский, В.М. Дьяков, С.Л. Полиевский).

Речь может идти о теории метода и его расчленении на части, которые называются методическими приемами, носящими частный и подчиненный характер [64]. При этом под **методическим приемом** следует понимать способ педагогического воздействия, который используется для решения вполне конкретных задач в заданных условиях оздоровления подростков средствами фитнеса.

Примером здесь могут быть практические упражнения (например, игровые). Это также строго регламентированные упражнения (рисунок 1).

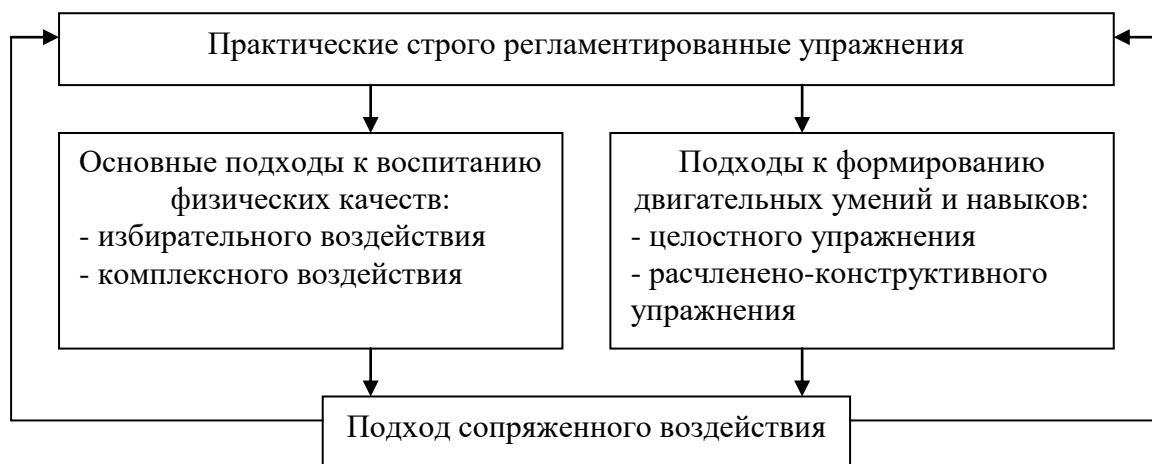


Рисунок 1 – Специфические методы оздоровления подростков средствами фитнеса

Подчеркнем, что кроме «метода» есть понятие «методика». В рамках нашего исследования – это установление частных закономерностей оздоровления подростков средствами фитнеса; их воспитание и развитие в определенном направлении, связанном с личной безопасностью жизнедеятельности.

Выделим из всех методов – методы наглядного и вербального (речевого) воздействия. Здесь интерес представляют показы – реальные, условные, контрастные и медированные (означающие одновременное выполнение движений подростка с тренером – преподавателем).

Делая некоторые **обобщения**, приведем таблицу 1. В ней перечислены некоторые методические приемы оздоровления подростков средствами фитнеса. Подчеркнем также, что эти приемы обеспечивают рационализацию и эффективность оздоровительного процесса с учетом реализации на практике принципа возрастной адекватности педагогических воздействий.

Приведем также рисунок 2, на котором представлен технологический аспект сферы применения подросткового фитнеса. На нем представ-

лены блоки, более подробная информация о которых будет в последующих разделах данной работы магистерской направленности.

Таблица 1 – Методические приемы оздоровления подростков средствами фитнеса

№ п/п	Методические приемы
1.	Внедрение элементов идеомоторной тренировки (создание на этой основе представления о сущности двигательных действий и движений, обеспечивая при этом сознательный контроль со стороны подростка)
2.	Привлечение подростков к самооценке своих действий и движений (а также к взаимооценке двигательных действий других занимающихся)
3.	Применение специальных упражнений в процессе занятий фитнесом, при выполнении которых подросткам приходилось бы осознано дифференцировать их характеристики с позиций личностного оздоровления и безопасности жизнедеятельности
4.	Внедрение в оздоровительный процесс элементов срочной информации и ролевого участия в организации фитнес-занятий
5.	Использование различных тренажеров и тренировочных устройств и приспособлений, моделирующих изучаемые действия оздоровительной направленности



Рисунок 2 – Сфера применения подросткового фитнеса:
технологический аспект

Особую значимость – с позиций нашей темы исследования – имеют блоки: система образования, фитнес-программы и актуальность подготовки специалистов по фитнесу. В рамках фитнес-программ обращают на себя внимание вопросы их содержания и оценки результативности, а также характеристика параметров конечного физического состояния подростка, стремящегося к оздоровлению средствами фитнеса.

В рамках данного раздела работы рассмотрим еще два вопроса, имеющих отношение к теоретическим и методическим основам оздоровления подростков средствами фитнеса. Во-первых, это морфологическая конституция фитнес-клуба как социально-экономической системы предпринимательского типа. И, во-вторых, речь будет идти о фитнес-услуге как социальном благе общественного сектора национальной экономики. Прежде

всего, именно эти вопросы определяют суть методологического анализа проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса.

С позиций первого вопроса особую значимость имеет разработка методологии принятия управленческих решений по адаптации акционерного предприятия в условиях сложных и неопределенных изменений факторов внешней среды [3]. Цели исследования определились из недостаточно глубокого анализа ключевых факторов успеха предпринимательской деятельности в кратко- и долгосрочной перспективе и формируются следующим образом: «развить и представить теорию и методологию организационных изменений как основу практических методов формирования инструментария адаптационного механизма предприятия как социально-экономической системы (СЭС), его проектирования, применения и усовершенствования».

Речь идет о теории, определяющей эволюцию СЭС [28]. Суть ее – в наличии в рамках акционерного предприятия особого «адаптационного» механизма. В рамках этой теории рассматриваются также вопросы «антикризисного управления», «реструктуризации предприятия» [16, 45], его устойчивого развития.

А.М. Набиев определяет устойчивое развитие предприятия как функционирование в виде целостной системы, которая сохраняет самодостаточность независимо от изменений внешних факторов [33]. При этом им предлагается оценка устойчивости в терминах финансового анализа.

А.В. Татарова выходит на исследуемое понятие через понимание эффективности системы как степени ее приспособленности к достижению целей [63]. Под устойчивостью состояния понимается способность системы сохранять определенные свойства под воздействием возмущений. При этом возмущениями считаются лишь негативные влияния внешней и внутренней среды. Очевидно, что кроме разрушающих есть и созидающие воздействия. Поэтому целесообразно добиваться устойчивости, опираясь также и на факторы положительного воздействия, связанного с наличием системного (синергетического) эффекта.

Понимание необходимости динамического подхода к исследованию процессов сбалансированного и устойчивого развития появилось сравнительно давно – по аналогии с организмами природы. В настоящее время речь идет о «биономике», развивающей данный подход к пониманию СЭС типа «акционерное предприятие» [11].

В ряде работ, посвященных теме исследования, актуализируется категория «качество адаптивного управления» и адаптационного механизма, его обеспечивающего. А.А. Алабугиным предложен ряд параметров и показателей качества управления; характеризующих специальные функции, динамику и результаты процессов адаптации и развития в условиях изменений факторов внешней среды.

Параметром называется количественная характеристика исследуемого свойства элемента СЭС: уровень адаптивности, индексы качества выполнения функции управления предпринимательской деятельностью. Они задаются областью допустимых значений (от 0 до 1 либо от 1 до 10 баллов, например).

Показатели являются характеристиками качества или эффективности процесса адаптации и развития. При этом в системном анализе качество рассматривается как «...совокупность существенных свойств объекта, обуславливающих его пригодность для использования по назначению», а эффективность – как степень приспособления процесса к достижению цели [7].

В работе Ю.В. Суханова и А.В. Резника предлагается считать первичным элементом СЭС инвестиционный проект [62] и его разновидность – проект организационных изменений (изменений организационной культуры, доверительности рыночных отношений и т.д.). Подобный подход, по нашему мнению, вполне отвечает трактовкам современной эволюционной теории и институциональной структуры изучаемого объекта.

По мнению В.Л. Макарова, важнейшим условием экономической эволюции как этапа и формы развития СЭС является ситуация, когда со-

став действующих подсистем и элементов в экономике меняется по законам естественного отбора. Р. Фостер утверждает необходимость процессов самоорганизации взаимосвязанных и инновационно направленных групп организаций предпринимательского типа [69]. В соответствии с институциональной теорией процессы организационных изменений на предприятии должны учитывать все многообразие факторов окружения. Это ведет, как считает В.И. Маевский, к нарастанию сложности взаимоотношений и опосредующих их транзакционных издержек [31].

Действительно, управленческие нововведения в виде специальных дополнительных функций предпринимательской деятельности повышают многообразие и сложность взаимоотношений в системе институтов (подсистем управления изменениями) и, следовательно, транзакционные издержки. Для сдерживания роста последних и предлагается специальный адаптационный механизм управления сбалансированным развитием предприятия в конкурентной среде ведения предпринимательской деятельности.

Это не противоречит анализу Д. Норта, который утверждает, что некоторые институты (например, правила либо законы конкуренции) тормозят естественный отбор и относятся к адаптивно-неэффективным [34]. Отмеченное является, по нашему мнению, верным как в динамике, так и на фиксированный момент времени.

Сторонники эволюционной теории называют ряд ее принципов: бесконечность развертывания процессов; изменчивость среды, взаимодействующей с изучаемым процессом; накопление изменений [1, 4, 5]. В этих и других работах [20, 24, 48] объектом эволюционной (синергетической) экономики называется совокупность сосуществующих или конкурирующих СЭС, или популяцию организаций предпринимательского типа. А это, в свою очередь, считается необходимым для повышения управляемости перемен, использования факторов социальной изменчивости и отбора: влияние отдельных личностей; несбалансированность производи-

тельных сил и экономических отношений по критериям низкого уровня экономической эффективности, несоответствующего нормативному; использование результатов, достигнутых в духовной сфере (науки, образования, идеологии и т.п.) и отвечающих критериям практической подтверждаемости.

В соответствии с теорией менеджмента (на уровне СЭС типа «акционерное предприятие») особым механизмом приспособления такого вида СЭС к факторам конкурентной среды является организационная культура. Причем уровни ее проявления в рамках предпринимательской деятельности могут быть различными: поверхностными, промежуточными и глубинными, определяющими экономический образ мышления лидеров (руководителей) предприятия, его менеджеров и рядовых работников. Под политикой организации предпринимательского типа понимается при этом некий (чаще – неписанный) «кодекс законов», толкующий правильность решений по стратегии и тактике (функциям, работам, процедурам и операциям) реализации установок (идеологии) [3]: «В практике деятельности основные направления деятельности общества, региона (субъекта управления), организации задаются в форме заданий высшего руководства, представляющих систему целей. Главная цель (сверхзадача, или предназначение деятельности) называется обычно миссией, отвечающей по сути на главный вопрос теории и практики: зачем делать что-то? Она объединяет в своей, нередко, афористической и сжатой формулировке, основные смысловые элементы содержания философии, идеологии, организационной культуры и политики».

Современному представлению процессов управления сбалансированным развитием предприятия соответствуют предложения Дж. Бергойна [12]. Он дает трехуровневую структуру повышения компетентности менеджеров и управления: от микроуровня потребностей в развитии индивида – к макроуровню решения этой проблемы на уровне страны; от теории – к

практике их реализации; от технических вопросов разработки стандартов и инструментов диагностики – к политическим интересам.

Принципы стохастичной изменчивости зависимости настоящего состояния систем от достигнутого уровня параметров, а траекторий развития – от целевых установок будущего – все это должно быть заложено в методологии управления. Набор траекторий устойчивого развития системы может быть определен на основе футуристических (опережающих) моделей, основанных на универсальности принципов эволюции (гипотеза Н.Н. Моисеева). Эти принципы были развиты в положениях эволюционной экономики и широко используются в синергетических проектных и когнитивных моделях организационных изменений на уровне акционерного предприятия. В связи с разночтением понятий таких моделей следует определить основные термины, с использованием которых описывается поведение СЭС [13]:

- адаптация – целенаправленное приспособление системы к изменениям окружающей среды;
- устойчивость – свойство системы сохранять свою целостность либо способность возвращаться к исходным параметрам при изменениях среды либо при снятии возмущающих ее воздействий;
- целеустремленность – свойство системы сохранять (определять) свои цели при изменениях внешней среды;
- целенаправленность – независимое целевое поведение подсистем (элементов) системы;
- неустойчивое равновесие – состояние системы при критических (опасных для устойчивости) значениях параметров;
- бифуркация – неопределенное разветвление путей развития системы в критической зоне параметров, их описывающих;
- самоорганизация – неуправляемый процесс увеличения порядка (снижения энтропии) с самопроизвольным возникновением новых структур;

- адаптивность – способность системы приспосабливаться к разнообразию и неопределенности условий среды либо изменять ее так, чтобы не требовалось изменения собственного целевого поведения СЭС;
- гомеостаз (гомеостазис) – свойство системы сохранять в заданных пределах значения существенных параметров поведения, структуры в процессе взаимодействия со средой;
- диссипация (букв. – рассеивание) – потери энергии, финансовых и иных ресурсов;
- жизнеспособность – способность организма (организации) к воспроизводству, обмену веществ и энергии, приспособлению подсистем и элементов к изменениям внешней среды, устойчивость в длительном периоде времени;
- энтропия – количественная мера неопределенности характеристик исследуемого объекта;
- синергетический эффект – результат взаимодействия подсистем СЭС с усилением либо ослаблением ее потенциала.

По мнению А.В. Позднякова, любые СЭС представляют собой самоорганизующиеся диссипативные структуры, развитие которых подчиняется законам термодинамики и сохранения. Из-за постоянной смены целей и условий дефицита ресурсов равновесие не достигается, либо возникает случайно. Поэтому цель является блуждающим в пространстве и времени аттрактором. Лишь в долговременном периоде выявляется тренд закономерных изменений [42].

Н. Кучин, опираясь на динамическую теорию управления, утверждает, что поддержка и инициирование самоорганизации обеспечивается созданием благоприятной среды и условий [29]. В этих условиях недопустимо лишь применение административно-командных методов управления, в ущерб экономическим и социально-психологическим.

В.В. Василькова, исследуя эволюцию направлений анализа систем, выявила два типа моделей образцов порядка: классическая равновесная

модель с атрибутами устойчивости, гомеостаза, предсказуемости; неравновесная модель (неустойчивая, непредсказуемая) [15]. В итоге она констатирует противоречивые, на первый взгляд, взаимоисключающие представления о сути порядка и роли хаоса. С этих позиций целесообразно говорить о континуально различном понимании этапов изменений синергетически построенной СЭС. В зависимости от ситуации внутренне противоречивого состояния подсистем возможен долговременный успех при циклической смене атрибутов открытости и закрытости, гибкости и стабильности.

Представляет интерес интерпретация момента бифуркации СЭС Е.А. Ерохиной [21]. Скачкообразность процесса развития, например, представляется одномоментной капитализацией накопленных амортизационных отчислений. При этом сочетание старого и нового ведет к хаосу, если нет целесообразного варианта цели инвестирования (называемой в синергетике аттрактором). Автор высказывает предположение о связи точек бифуркации с циклическостью развития (осуществления предпринимательской деятельности).

А. Поздняков называет интенсивным эволюционным развитием возникновение в СЭС не существовавших ранее свойств и изменение структур, а экстенсивным – изменение лишь их размеров [42]. Целостная система – это объединение элементов, способных вступать в устойчивое взаимодействие друг с другом с образованием новых структур, стремящихся к самосохранению и росту своей ценностной значимости. Последнее означает, что лидеру (руководителю) акционерного предприятия нужно:

- 1) управлять риском (избегать проектов, сулящих высокие прибыли при высоком риске). По сути, речь в данном случае идет об обеспечении надежности хозяйственной деятельности;
- 2) платить дивиденды. Они должны соответствовать потребностям акционеров и самому предприятию. Это поддерживает высокую стоимость акций и рыночную стоимость организации;

3) стремиться расти. Увеличивая продажи, рыночную долю, номенклатуру продукции и услуг, предприятие защищает себя от появления сильных конкурентов и прочих рыночных невзгод.

Обобщая, укажем на эволюцию понятия «предприятие» в экономической науке. В соответствии с классической политической экономией – это обособленный участник предпринимательской деятельности, продукция которого (в отличие от натурального хозяйства) производится для продажи на рынке, а не собственного потребления. Осуществляя производственную функцию, данный участник (хозяйствующий субъект) самостоятельно принимает решения о том, какие продукты, в каких количествах и из какого качества каких факторов должны быть произведены в плановый период времени. В соответствии с институциональной экономической теорией предприятие (фирма) – это: кластер взаимозависимых активов, возникающих с целью поиска рентабельных направлений производства товаров или услуг; долгосрочный договор, возникающий с целью предотвращения изъятия квазиаренды; альтернативный рынок (а не только дополняющий его) способ осуществления экономических трансакций, определяющий наличие системного (синергетического) эффекта; коалиция собственников производственных ресурсов с центральным агентом (лидером, руководителем предприятия), осуществляющим надзор за участниками данной коалиции. Все это в полной мере относится и к фитнес-клубу, занимающемуся предпринимательской деятельностью.

Эволюционный подход к предпринимательской деятельности особый акцент делает на динамику развития предприятия, его самоорганизацию в динамичной (внешней) среде, делающей «запрос» на результаты этой деятельности. В соответствии с ним достигается следующая циклическая последовательность состояний СЭС: порядок (определяющий описанный выше способ осуществления экономических трансакций) – хаос (с позиций реструктуризации) – новый порядок более высокого уровня.

Итак, акционерное предприятие – это эволюционная СЭС, испытывающая воздействие внешней среды (политической обстановки, технологии, культуры). При этом особую важность представляет реакция данной системы на внешние воздействия, поскольку силы, направляющие эту систему к равновесию, перекрываются более мощными – эндогенными силами.

Они порождают в системе состояние «напряжённости», бесконечный процесс изменений и развития. Главным эндогенным механизмом является «кумулятивная причинность», в соответствии с которой действия предприятий, направленные на достижение своих целей, могут в принципе развиваться до бесконечности. Да и сами цели при этом постоянно меняются, что позволяет вести речь о процессах, последовательных изменений, протекающих в открытых систем названного типа.

Эволюция – синоним развития (изменения), охватывающего всю экономику (как на макро-, так и микроуровне). Эволюционный взгляд на развитие открытых СЭС охватывает также и их механизмы – относительно устойчивые образования, объясняющие явления блокировки (если они перестают соответствовать времени) или «открытых шлюзов» (если они способствуют развитию СЭС). Именно последнее важно с позиций рассматриваемого нами вопроса, посвященного управлению сбалансированным развитием предприятия с позиций эволюционной теории корпоративных (акционерных) образований предпринимательского типа.

Отметим также, что назначение данного раздела работы состоит в разработке и применении теории и методологии принятия управленческих решений по адаптации организации в условиях сложных и неопределенных изменений факторов внешней среды. В этом помогает морфофункциональная адаптация в оздоровительной деятельности в соответствии с принципом аналогий (рисунок 3). С этих позиций важно использовать три главных инструмента данного подхода: особенности поведения персонала, структуры и процессы. Представляется, что названный инструментарий

служит наиболее эффективным средством понимания и творческого осмысления статистических, экспертных и расчетных оценок.

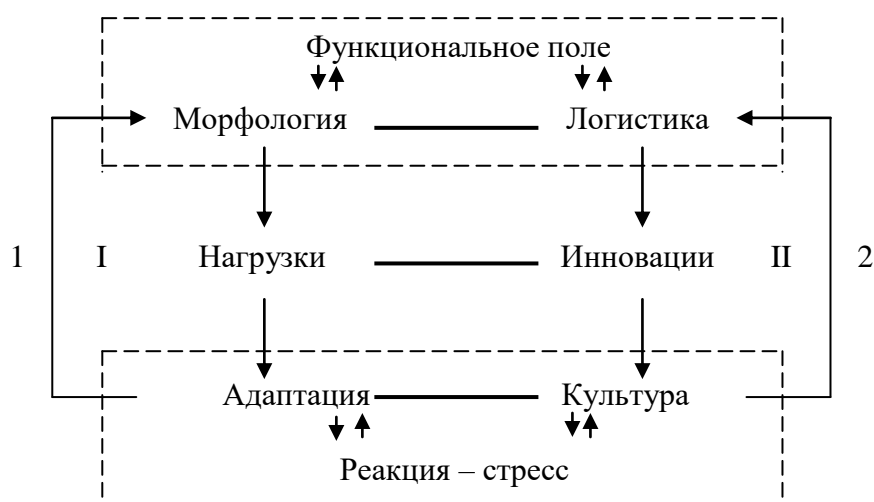


Рисунок 3 – Парные аналогии в биологических и экономических системах: I – оздоровительная деятельность, II – предпринимательская деятельность, 1 – морфологическая адаптация, 2 – синергетический эффект

Первоначально в экономике появилась концепция устойчивого развития предпринимательства. Ее целью было надежное функционирование СЭС в условиях наличия определенного «генетического механизма». Данный механизм стал все более связываться с организационной культурой, являющейся геном саморазвития СЭС и ее развития на инновационной основе.

Как итог, появился термин «адаптация», благодаря которому стала оцениваться реакция организации предпринимательского типа на внешние раздражители. При ее запаздании (и прежде всего в ситуации кризиса) возможна вероятность бифуркационного режима, когда пути революционного (скачкообразного) развития СЭС становятся неопределенными. Возникает высокая чувствительность элементов и подсистем к воздействиям внешней среды. Вследствие потокового характера их взаимодействия и открытости внешним воздействиям наличия в подсистемах свойств самовос-

производимости и процессов самоускорения (по причине существования обратных связей) в этом состоянии системы появляются способности к самоорганизации. Так, в теории управления объясняется временная иерархия процессов изменений, смена стационарных состояний упорядоченных структур в ходе конкуренции. При отсутствии целевых аттракторов (как бы неопределённых скачков перемен) в желательном направлении нарастает бифуркационная составляющая экономических потерь.

Затраты управления изменениями на стадии развития должны содействовать приобретению нового качества управления организацией, характеризующегося более высокими уровнями инновационного развития, чем в фазе функционирования. При этом развитие в широком смысле включает этапы бифуркации и устойчивого развития на более высоком уровне адаптивности. Дополнительно предлагаемая конкретная функция управления по обеспечению целенаправленной устойчивости процесса развития и её подфункции также рассматриваются как активные элементы (управляющие параметры). В данном случае речь идет о компетенции лидера (руководителя) СЭС, заключающейся в эффективном организационном культуростроении. Данная компетенция нами связывается с экономическим реинжинирингом в системе инновационного образа мышления данного руководителя. Экономический реинжиниринг – это мыслительный процесс перепроектирования деловых процессов для достижения ощутимого (скачкообразного) улучшения предпринимательской деятельности по линии адаптации к условиям внешней среды. Организационная культура (как ген саморазвития СЭС) при этом нами связывается с тремя функциями: сбалансированности или постоянства, изменений организованного знания, сцепления в структуре логистических цепей производства товаров и услуг. Именно эта – третья – функция и позволяет (при наличии культуростроительного менеджмента) осуществлять инновационное развитие и получать – на этой основе синергетический (системный) эффект.

На рисунке 4 дано структурное представление социально-экономической системы (или, иначе, организации предпринимательского типа). Как следует из него, общую конституцию СЭС можно представить в виде функций и морфологической составляющей. Именно о второй и шла речь.



Рисунок 4 – Структурное представление общей конституции социально-экономической системы предпринимательского типа

Продолжая тему нашего исследования, остановимся на вопросе фитнес-услуги как социального блага общественного сектора национальной экономики. Оно – это благо – имеет способность удовлетворять какую-либо потребность человека (например, в качестве жизни и ее ценности).

Качество жизни – это интегральная характеристика степени комфортности общественной и природной среды жизни и деятельности человека, уровня его благосостояния, социального, духовного и физического здоровья [6]. Обеспечение его надлежащего уровня – основная цель развития любого города (и, прежде всего, крупнейшего, особенностью которого является большая напряженность – по сравнению со средне российским управлением – по ряду социально-экономических показателей).

Качество жизни – индикатор уровня обеспечения населения услугами инфраструктуры. Отмеченное, прежде всего, касается здоровья граждан, проживающих в городе.

Под здоровьем, согласно Всемирной организации здравоохранения, понимается состояние полного физического, психологического и социального благополучия [43]. И в этой связи оно может выступать целостной характери-

стикой качества жизни отдельного человека или человеческой популяции (населения).

По мнению Г.М. Лаппо здоровье населения является одним из критериев результативного функционирования города. Его значимость возрастает в связи с:

1) увеличением роли человеческого фактора в экономике народного хозяйства, где здоровье выступает как основное свойство трудовых ресурсов, характеризующее качество рабочей силы, используемой обществом для воспроизводства материальных и духовных благ;

2) возрастанием прямых и косвенных затрат общества в производстве, где здоровье населения служит предметом и продуктом труда многих отраслей народного хозяйства и их семей;

3) необходимостью количественного измерения благосостояния населения при оценке которого здоровье проявляется как потребительское благо и как главный его компонент.

С.Н. Железко предлагает формулу расчета условного показателя здоровья населения крупнейшего города [22]. Формула эта следующая:

$$Ч_з = 1 - \frac{Ч_д + Ч_п}{Ч_н}$$

где $Ч_з$ – доля условно здорового населения;

$Ч_н$ – численность взрослого населения района по состоянию на 1 января следующего за отчетным года;

$Ч_д$ – численность взрослого населения района, состоящего на диспансерном учете (в том числе инвалиды);

$Ч_п$ – численность пенсионеров в районе (в возрасте 70 лет и старше).

Речь в данном случае идет о физическом здоровье населения. Но кроме него, как уже отмечалось, есть психическое и социальное здоровье.

Кроме здоровья, Д. Смит выделяет еще ряд критериев, определяющих качество жизни. Это: доходность, занятость населения, образование, социальный порядок, рекреация, социальная принадлежность [30].

Именно с этих позиций данного подхода мы и рассматриваем фитнес-услуг в качестве социального блага. Укажем также на коммерческую основу данной услуги.

На рисунке 5 представлен разработанный нами в процессе «дедуктивного анализа» граф рассматриваемого понятия. Суть такого анализа заключается в описании «социального блага» через другие термины экономической теории и институциональной экономики. При этом важно использовать те из них, которые встречаются впервые. В процессе дедуктивного анализа нами выделено четыре уровня детализации социального блага (№): 1) экономическое благо (№-1); 2) потребности людей (№-2); 3) производительная деятельность (№-3); 4) результат труда (№-4). Именно на этом (четвертом) уровне появился термин «физкультурно-спортивная услуга», имеющий отношение к отрасли «физическая культура и спорт».

В современных условиях данная сфера национальной экономики превратилась в сложное дифференцированное образование, включающее организации с различными формами собственности, хозяйствования и источников финансирования. Становление современного спортивно-физкультурного движения осуществлялось в сложных условиях перехода экономики страны к новым рыночным отношениям. Важным было преодоление существующего многие годы стереотипа, что продукт отрасли не является товаром, не может иметь рыночную стоимость. Вместе с тем, мировой опыт свидетельствует, что государство финансирует лишь небольшую часть расходов на физическую культуру и спорт, в то же время спортивные организации могут самостоятельно зарабатывать финансовые средства» [55]. Под продуктом отрасли и товаром в данном случае понимаются физкультурно-спортивные услуги, многие из которых можно назвать «социальным благом общественного сектора национальной экономики».

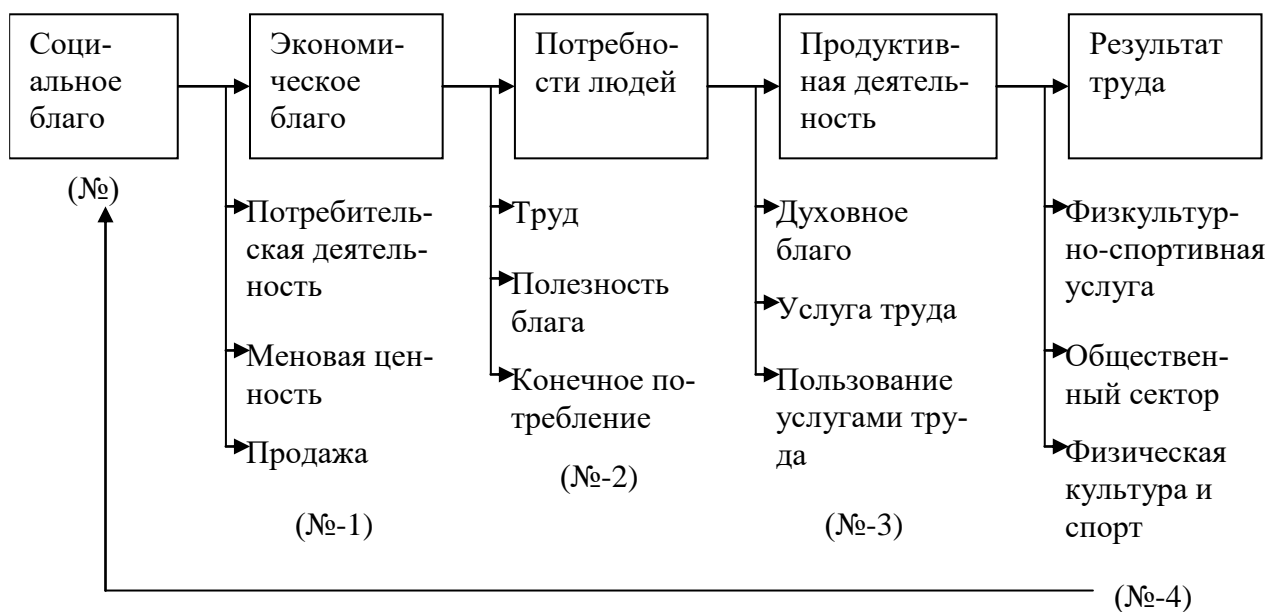


Рисунок 5 – Граф понятия «социальное благо»

Укажем далее на процессы, которые определяют управление качеством рассматриваемых нами услуг. В преломлении к деятельности фитнес-клуба они представимы в следующем виде (рисунок 6).

Прежде всего, это основной процесс, выходом которого являются услуги для внешнего потребления. Его основу составляют ресурсы для их производства. В самом общем виде, ресурс – это любой материальный или информационный объект, который используется для осуществления того или иного – представленного на рисунке 6 – процесса.

Аналитическую деятельность на этом рисунке мы связываем с целеполаганием фитнес-клуба и оценкой путей достижения делового успеха в ближайшей и отдаленной перспективе.



Рисунок 6 – Взаимосвязи между процессами управления качеством фитнес-услуг

Отметим далее, что рынок фитнес-услуг является специфическим. С точки зрения насыщенности он все более превращается из рынка продавца в рынок покупателя, то есть рынок, на котором больше власти имеют потребители фитнес-услуг.

Рыночный механизм заставляет рынок фитнес-услуг двигаться к равновесному состоянию спроса-предложения, что выражается через «цену равновесия». Определенную роль здесь играют особенности территориальных рынков (местных и национальных).

Центральным субъектом рыночных отношений в сфере фитнес-индустрии является личность потребителя услуг. Основное ее отличие от других потребителей состоит в том, что она приобретает фитнес-услуги не только и не столько для извлечения материальной или иной выгоды, а лично для себя, для удовлетворения собственных потребностей.

Кроме того, личность потребителя является персонифицированным материальным носителем фитнес-услуг, обладающих (в результате их потребления) определенным объемом специальных знаний, двигательных умений и навыков, имеющих определенный уровень физической подготовленности. Важно также отметить, что данная личность осуществляет самостоятельный выбор конкретных услуг для своих будущих занятий в фитнес-клубе в избранном виде двигательной активности. Немаловажную роль при этом имеет место, объем, режим потребления услуг (включая – нередко – и тренера-преподавателя).

Потребление фитнес-услуг во многом обусловлено требованиями моды и современными представлениями о стиле жизни. А это, в свою очередь, предъявляет высокие требования к экономическому анализу и прогнозу рыночных факторов и спроса на фитнес-услуги (с учетом риска от непредсказуемости изменений внешней среды).

К числу особенностей рынка фитнес-услуг относится высокая динамичность протекающих в его рамках процессов, которая обусловлена изменчивым характером спроса и предложения (в связи с гибкостью структуры данных услуг, быстрым реагированием на изменения рыночной конъюнктуры).

Другая особенность – территориальная сегментация и локальный характер рынка фитнес-услуг. Действительно, в поисках услуг потребителей интересует место расположения фитнес-клуба, а также формы предоставления услуг, спрос и условия функционирования фитнес-клуба (с учетом целевой аудитории, охваченной конкретным рынком).

Успех физкультурно-спортивной деятельности во многом зависит от персонала, что обусловлено спецификой процесса оказания услуги – личным контактом в рамках фитнес-клуба потребителя и производителя услуг. Такой контакт создает условия для налаживания и расширения коммуникативных связей, увеличивая при этом требования к профессиональным

качествам тренера-преподавателя (этике, культуре, квалификации – с учетом опыта).

Важно указать на высокую степень дифференциации фитнес-услуг, обусловленную тенденциями персонификации и индивидуализации спроса на эти услуги (с учетом широкого спектра педагогических технологий). Их типология – с учетом отмеченного – нами представлена в следующем виде (рисунок 7).

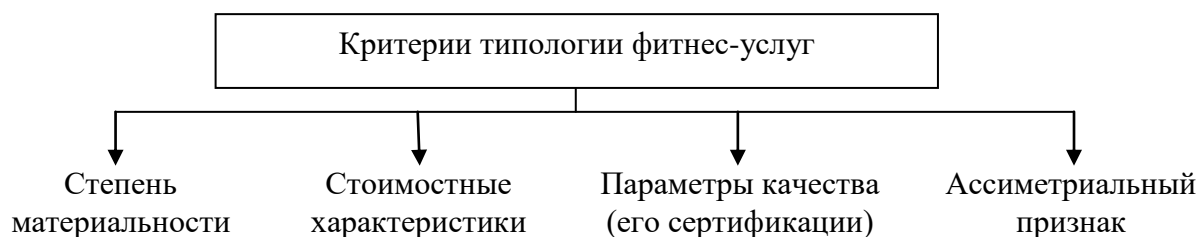


Рисунок 7 – Критерии типологии фитнес-услуг

Интерес, с позиций отмеченного, представляет вопрос ценообразования фитнес-услуг. В его основе лежат различные факторы, одним из которых являются затраты на их производство, а именно:

- затраты оборотных фондов, используемых для этого производства;
- издержки производства услуг;
- расходы по заработной плате;
- издержки по эксплуатации необходимых для производства фитнес-услуг зданий и сооружений.

К числу других факторов можно отнести: максимизацию прибыли, ориентацию на спрос. В последнем случае дается оценка склонности потребителя заплатить определенную цену за конкретную услугу. Укажем также на так называемую «ценовую дискриминацию», которая предусматривает привилегии для потребителей в зависимости от времени посещения,

конкретного рода деятельности фитнес-клуба, используемых мощностей, категории пользователей фитнес-услуг.

Обобщая, отметим, что ценообразование есть процесс установления окончательной цены в зависимости от себестоимости услуг, цен конкурентов, соотношения спроса и предложения. Она также увязывается с долгосрочными целями фитнес-клуба и культурой мышления его руководителя в категориях истинности и установки на деловой успех.

Таким образом, успешная реализация процесса оздоровления подростков средствами фитнеса обеспечивается всей совокупностью общепедагогических и специфических методов, используемых в соответствии с общеметодическими и специфическими принципами и закономерностями, определяющими теоретическую направленность исследования.

Методы и соответствующие им средства обеспечения наглядности способствуют пониманию и успешному становлению основ техники движений и действий, определяющих суть «средств фитнеса».

Специфические методы оздоровления подростков средствами фитнеса обеспечивают направленное использование его ценностей с целью эффективного обучения, воспитания и личностного развития. Они же способствуют формированию системы личностных и двигательных способностей подростков, их личной безопасности жизнедеятельности в ближайшей и отдаленной перспективе.

1.2 Средства фитнеса и организационные формы оздоровления подростков

Ранее нами были рассмотрены (и обоснованы) принципы и методы оздоровления подростков средствами фитнеса. Однако основы методики оздоровления определяются еще используемыми средствами и организационными формами овладения содержанием соответствующей физической культуры, о чем и будет идти речь далее.

1. Средства педагогического сопровождения процессов оздоровления подростков. Эти средства, как следует из содержания данной работы, имеют непосредственное отношение к фитнесу. Об этом же свидетельствует и материал, представленный на рисунке 8.

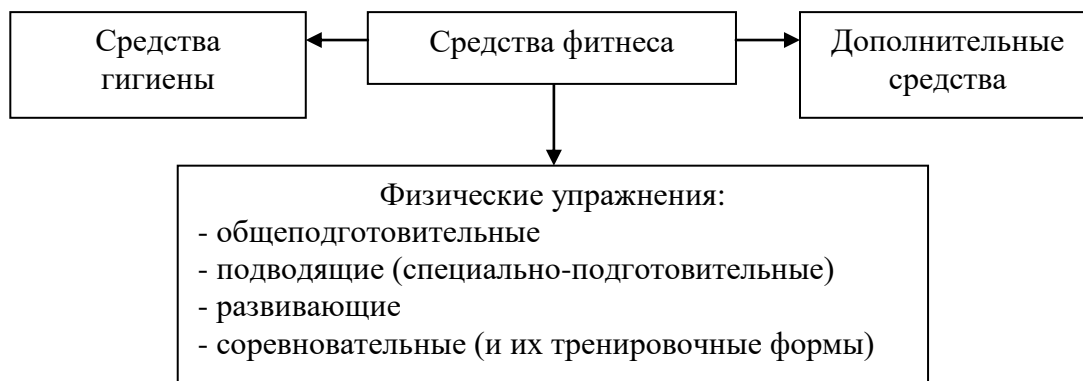


Рисунок 8 – Средства фитнеса

Средства фитнеса прежде всего включают в свой состав «физические упражнения», которые определенным образом классифицируются. Особую значимость при этом имеют развивающие фитнес-услуги.

Термин «физические упражнения» обозначает совокупность двигательных действий, реализуемых в деятельности фитнес-клубов (в соответствии с принципами формирования всех сторон развивающейся личности – телесности, духовности, биологических и социальных начал).

Главными факторами, позволяющими считать физические упражнения основным средством оздоровления подростков, являются [18]:

- направленность на комплексное становление биологической и социальной природы личности;
- удовлетворение потребности подростка в двигательной активности;
- их рассмотрение как способа передачи (распространения) ценностей фитнес-индустрии;

– возможность совершенствования психоэмоциональной природы молодого человека.

Представленная на рисунке группировка физических упражнений отражает суть их классификации, основное функциональное назначение которой состоит в обеспечении эффективного подбора фитнес-средств для оздоровления подростков и решения конкретных дидактических задач образования в сфере личной безопасности жизнедеятельности. Более подробная информация об этом дается в таблице 2.

Таблица 2 – Сущностное представление развивающих физических упражнений

№ п/п	Содержательный аспект
1.	Представленность физических упражнений по признаку анатомического воздействия, когда подбираются упражнения для различных частей тела и мышечных групп
2.	Группировка физических упражнений по признаку их структурного строения (циклические, ациклические смешанные)
3.	Комплексы физических упражнений по признаку их избирательного воздействия на отдельные физические качества и их компоненты (сила, быстрота, выносливость)
4.	Упражнения носят преимущественно аналитический характер, отражая при этом направленность на становление отдельных двигательных способностей, проявляющихся в действиях и движениях
5.	Использование физических упражнений, в которых отражаются наиболее распространенные виды спорта, проявляется комплексный характер формирования двигательных и личностных способностей и потребностей

Подчеркнем, что развивающие упражнения обеспечивают направленное воздействие на оздоровление подростков средствами фитнеса. Речь также идет об эффективном развитии личностных свойств, качеств и функций.

Эффективность использования данных – развивающих – упражнений обусловлена рядом **факторов**. Назовем наиболее важные из них.

1. Для подростка важна заинтересованность, активность, направленность на овладение ценностями оздоровления.

2. Знание и учет ряда особенностей, обеспечивающих успешность решения поставленной задачи в отношении формирования личности подростка (имеются в виду психолого-педагогические, физиологические и теоретико-методические особенности).

3. Методическая обеспеченность процесса овладения физической культурой фитнеса.

4. Обеспечение синергизма в действиях по оздоровлению средствами сопряженного использования развивающих физических упражнений.

5. Обеспечение и учет материально-технической оснащенности занятий фитнесом, способствующим оздоровлению подростков.

Назовем далее гигиенические факторы, влияющие на данное оздоровление. И, прежде всего, это факторы сопряженного воздействия: 1) требования к одежде и фитнес-сооружениям; 2) режим жизнедеятельности подростка; 3) физико-химический состав воздуха, воды и солнечной радиации.

Далее речь пойдет о так называемых «дополнительных (восстановительных) средствах» оздоровления. Это:

– педагогические средства (специальная организация фитнес-деятельности);

– психологические средства (внушение, музыка, мышечная релаксация);

– медико-биологические средства (гигиенические, физические, фармакологические). Особую роль играет также питание подростков. Основное назначение всех этих средств – содействие восстановлению посредством целесообразно организованной деятельности фитнес-направленности.

2. Организационные формы оздоровления подростков средствами фитнеса. Прежде всего, отметим, что данные формы определяют способ существования и выражения соответствующих процессов с учетом

численности подростков, места, порядка и времени реализации фитнес-деятельности.

Данные формы отражают три уровня отношений: 1) к себе; 2) к культуре и 3) к обществу. Все они могут быть объединены рамками **методики** оздоровления подростков средствами фитнеса.

В узком плане понятие методики мы связываем с учением о методах оздоровления, а в широком – с педагогическим феноменом, интегрирующим процессы: фитнес-деятельности (учебной и внеучебной), обучения и самообучения, развития и саморазвития, мотивации и стимулирования. Можно согласиться также с мнением, согласно которому методика представляет собой совокупность способов, приемов, средств целесообразного проведения какой-либо работы (в нашем исследовании – оздоровления подростков средствами фитнеса).

Нами поставлена задача – разработать такого рода методику, представляя ее в виде организационных форм оздоровления подростков средствами фитнеса. Речь идет об определенной совокупности методов, приемов, условий, средств, способствующих этому.

Цель формирующего этапа опытно-экспериментальной работы заключается в создании и реализации Программы оздоровления подростков средствами фитнеса. Она определенным образом коррелирует с Национальной доктриной образования в Российской Федерации и определяется как: целенаправленное развитие потенциала личной безопасности жизнедеятельности; интеграция учебной и внеучебной деятельности; формирование общих компетенций в сфере адаптационной педагогики; включение подростков в социокультурную среду.

В соответствии с основными направлениями воспитательной работы в общеобразовательной школе (здоровьесберегающее, интеллектуальное, трудовое, гражданско-патриотическое и саморазвивающее) и базовыми национальными ценностями, в Программе оздоровления выделен модуль

«Здоровое поколение», который и определяет суть методики оздоровления подростков средствами фитнеса.

В качестве **обобщения** назовем формы учебно-тренировочного процесса оздоровления подростков средствами фитнеса (рисунок 9). Более подробно о них речь будет идти далее – во второй главе данной работы.

В рамках данного раздела работы актуализируем также вопрос об адаптационном механизме фитнес-клуба, представленного в виде социально-экономической системы предпринимательского типа.

Конкретно речь будет идти об адаптации и потребности в оздоровлении как качественных характеристиках фитнес-клуба (рисунок 10).

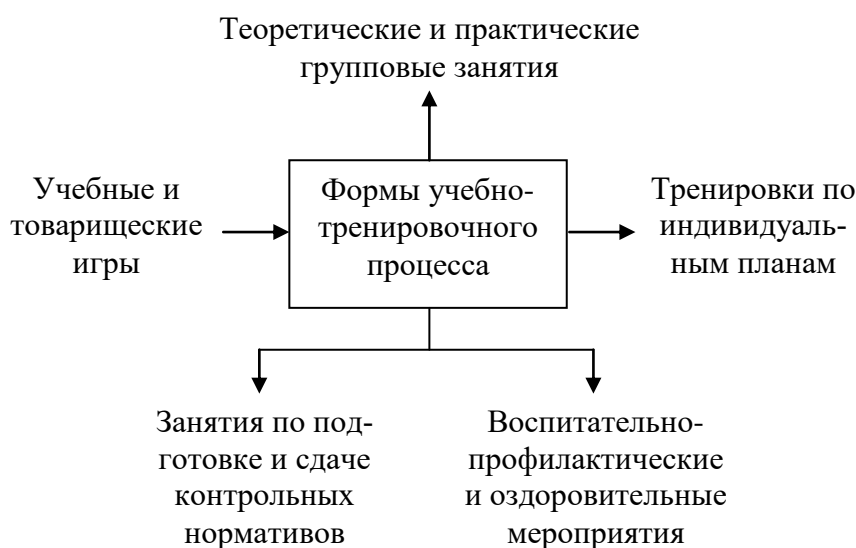


Рисунок 9 – Формы учебно-тренировочного процесса оздоровления подростков средствами фитнеса



Рисунок 10 – Социально-экономическая система оздоровительной направленности

Подчеркивая актуальность отмеченного, сошлемся на ряд исследований, авторы которых считают способность менеджеров, лидеров организаций предпринимательского типа к методологической деятельности, важной частью их управленческой культуры и профессионализма (Л. Гительман, С. Гошал, Дж. Куинн, Г. Минцберг). К этому виду деятельности мы относим и представление фитнес-клуба в качестве адаптационной деятельности, определяющей успех в сфере оздоровления подростков.

Особый акцент в этом плане мы делаем также на выявление причин возникновения теоретических проблем в сфере принятия управленческих решений по адаптации в условиях сложных и неопределенных условиях изменений факторов внешней среды. Необходимость применения адаптационного мышления в методах и моделях практической деятельности руководителей (лидеров) мы связываем также с низкой определенностью ситуаций управления, непрерывной изменчивостью состояния организации и взаимосвязи ее внутренних подсистем.

Дж. Гибсон, Д. Иванцевич, Д. Донелли считают, что должное управление в быстроменяющемся мире (окружении организации предпринимательского типа) требует знаний в отношении инструментов, обеспечивающих процессы адаптации. Это: 1) особенности поведения персонала (коммуникации, методы мотивации); 2) структуры (проектирование изменений); 3) процессы (принятия решений, организационного развития с оценкой эффективности). Эти знания мы связываем со стресс-толерантностью экономической личности и оздоровлением самой организации.

Представляется, что данный инструментарий служит наиболее эффективным средством понимания и творческого осмысления механизмов инновационного развития организаций предпринимательского типа, оценки места в нем лидера (руководителя организации). Наличие информационной составляющей стресса при этом также связано с процессом адаптации к изменениям окружающей среды.

Данные механизмы все более связываются с организационной культурой, формирующейся и развивающейся на микро- и макроуровне. Именно она, по нашему мнению, является геном саморазвития социально-экономических систем типа «организация предпринимательского типа». В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы их интеллектуальной одаренности, отражающей применение на практике специфических нематериальных ресурсов развития любой организации предпринимательского типа.

Данная одаренность, обеспечивающая конкурентоспособность за счет эффективного формирования и использования новшеств, имеет следующие проявления (Р. Закиров):

- **сообразительные организации** быстрее и качественнее, чем конкуренты, решают общие задачи и проблемы, например, в рекламе, товародвижении и т.д., в основном, за счет интуиции и опыта;

- **успешные организации** характеризуются постоянно высоким уровнем результативности и эффективности, достигаемых за счет постоянного обновления информации и знаний. У таких организаций наблюдается постоянный положительный имидж и высокий рейтинг;

- **креативные организации** характеризуются высоким уровнем развития дивергентных способностей, что позволяет им опережать конкурентов за счет оригинальных идей, новшеств, ноу-хау и т.д.;

- **компетентные организации** обладают большим объемом знаний и умений и накопленного опыта в предметных для них областях, что обеспечивает им преимущества в качестве результатов, быстром развитии, в том числе, в новых сферах деятельности;

- **талантливые организации** имеют существенные опережающие интеллектуальные достижения, которые с течением времени становятся общепризнанными и определяют развитие других организаций;

– **мудрые организации** за счет аналитических и прогнозных способностей в состоянии предотвращать ошибки, принимать профилактические решения, осуществлять эффективный выбор решений.

Все эти виды одаренности возможны, если интеллектуальная деятельность организации отвечает следующим критериям (Р. Стенберг):

1) критерий превосходства – организация имеет максимально высокие показатели экономической эффективности среди группы организаций-конкурентов;

2) критерий редкости – организация обладает специфическими ресурсами, высокой результативностью в видах деятельности, отсутствующих у конкурентов;

3) критерий продуктивности – организация в состоянии достичь определенных объемов производства новшеств с меньшими затратами и быстрее, чем это могут сделать конкуренты;

4) критерий демонстративности – организация обеспечивает свою результативность и эффективность в различных ситуациях;

5) критерий ценности – организация предпринимательского типа показывает высокие результаты, ценные в социально-культурном контексте и безопасности жизнедеятельности.

По мнению того же автора, углубленному пониманию интеллектуальной одаренности организации способствует и такое понятие как ее интеллектуальный стиль поведения: законодательный (формируют собственные системы идей, стремятся найти новый подход к проблеме, минимально используют общепринятые нормы, правила, рекомендации); исполнительский (означает желание организации решать четко определенные проблемы с использованием известных опробованных способов и методов); оценочный (означает работу с готовыми системами, решениями, но с обязательной их оценкой, корректировкой, усовершенствованием).

Важно также эффективное сочетание декларативных знаний (о том, что) и процедурных знаний (о том, как), взаимодействие формализованных

и неформализованных знаний, их взаимный переход друг в друга. Итогом отмеченного является процесс саморазвития организационного интеллекта, связанный с длительным накоплением и дифференциацией опыта, полезного для сферы деятельности организации предпринимательского типа.

Отмеченные вопросы имеют непосредственное отношение к лидеру (руководителю) данной организации (в нашем исследовании – фитнес-клуба).

1.3 Модель педагогического сопровождения процессов оздоровления подростков средствами фитнеса

Данная модель, разработанная в процессе исследования, включает в себя ряд блоков: методологический, содержательно-организационный, оценочно-результативный. Им предшествует социальный заказ и целеполагание, лежащее в основе разработки модели.

Ее содержание определяется, кроме того, этапами формирования процессов оздоровления подростков средствами фитнеса, а также уровнями сформированности образования (знания), результатом и педагогическими условиями реализации модели.



Рисунок 11 – Модель педагогического сопровождения процессов оздоровления подростков средствами фитнеса

Ключевым является содержательно-организационный блок. Об этом свидетельствует наличие в нашем исследовании второй главы, носящей название «Опытно-экспериментальная работа по реализации модели педагогического сопровождения процессов оздоровления подростков средствами фитнеса».

Конкретно модель представлена на рисунке 11. Ее содержательно-организационный блок включает в себя такие вопросы, как: личность подростка – объект и субъект оздоровления в сфере личной безопасности жизнедеятельности; оздоровительная деятельность – основа образования; образование как система учебно-познавательной деятельности в сфере оздо-

рования; основные виды и уровни организации учебно-познавательной деятельности в сфере оздоровления подростков средствами фитнеса.

Приведем далее таблицу 3, в которой названы особенности методики оздоровления подростков средствами фитнеса. Во-первых, это содержательный аспект данной методики, и, во-вторых, названы пункты нашего «акцентирующего внимания» в рамках магистерской диссертации. Прежде всего, это: дидактические условия, определяющие суть методики; структура учебных занятий; профессиональная компетентность преподавателя (тренера); учебно-тематический план спортивно-педагогической деятельности; тренинг межличностного общения; диагностический инструментарий; активация самопознания подростка; организационные формы и методы овладения приемами оздоровления. В данной таблице названы и другие аспекты, освещающие содержательный аспект исследуемой нами проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса.

В самом общем виде представленные возможности характеризуют адаптационную рациональность физкультурно-оздоровительной деятельности. В преломлении к подросткам речь идет о следующем сопровождении процессов, характеризующих представленную ранее модель.

Таблица 3 – Особенности методики оздоровления подростков средствами фитнеса

№ п/п	Содержательный аспект	Акцентирующее внимание
1.	Дидактические условия	++
2.	Технологическое содержание спортивно-педагогической деятельности	+
3.	Структура учебных занятий	++
4.	Профессиональная компетентность преподавателя (тренера)	++
5.	Учебно-тематический план спортивно-педагогической деятельности	++
6.	Тренинг межличностного общения	++
7.	Интеграция учебной и внеучебной деятельности	+
8.	Активные методы обучения	+
9.	Диагностический инструментарий	++
10.	Наличие спецкурса	+

Продолжение таблицы 3

11.	Активизация самопознания	++
12.	Организационные формы и методы овладения приемами оздоровления	++
13.	Принципы и средства образовательного процесса	+
14.	Дидактические основы методики	+
15.	Понятие и структура методики	+
16.	Когнитивно-интеллектуальный компонент методики	+

Понятие рациональности всегда находилось в центре внимания исследователей любого направления практической деятельности. Нами оно связывается с социальным заказом, целеполаганием в сфере разработки методики оздоровления подростков средствами фитнеса.

В соответствии с известными теориями, уходящими корнями к А. Смиту, именно экономическому человеку свойственен рационализм при совершении сделок и принятии решений в условиях рыночной экономики. Рационализм при этом связывался с эгоизмом, благодаря которому (а не доброте) можно достичь своих целей (А. Маршалл).

Рациональность связывалась также с «правильностью» и «бережливостью», а также с максимизирующим доход выбором (К. Бентам). О максимизирующей полезности писал также Г. Беккер, который понятие рациональности распространял на жизнедеятельность человека вообще с позиций утилитарности (максимального счастья или удовольствия, отсутствия боли и страданий).

Однако с течением времени концепция рациональности стала эволюционировать по двум направлениям. Первое связывалось с рациональностью личности (не просто человека), а второе – с наличием субъективной составляющей при принятии решений и невозможностью объективной оценки мотивов человека. Примером здесь может быть мнение Ф. Хайека о том, что на протяжении последних ста лет каждое серьезное открытие было шагом вперед в последовательном приложении субъективизма.

Интерес в этом плане представляет и позиция Л. Роббинса, утверждающего, что человеческое поведение следует изучать «с точки зрения соотношения между целями и ограниченными средствами, которые могут

иметь различное употребление» [57]. Причем в каждый момент времени разные цели могут обладать различной важностью (альтернативностью с позиций средств их достижения).

Говоря иначе, концепция рациональности все более эволюционирует по «постнеклассической» линии, противоречащей аксиоме транзитивности предпочтений (О. Моргенштерн, Дж. Нейман). Последний особый акцент делал при этом на наличие риска и неопределенности в деятельности экономического человека, ее определенной субъективизации (а не только классической и даже неклассической рациональности).

То же самое можно прочесть в работах М. Фридмана и Д. Сэвиджа, предложившим углубить теорию исследованием функции ожидаемой полезности [70].

Впоследствии Г. Саймон предложил концепцию ограниченной рациональности, сделав тем самым дальнейший шаг в развитии данной теории [59]. По мнению автора, существует определенный уровень целей (или желаний), который человек может охарактеризовать как «удовлетворительный» (не максимизирующий полезность). В этой связи следует уделять внимание не только рациональности целеполагания, но и рациональности процедур принятия решений (особенно, если иметь в виду ограниченность такого ресурса как интеллект и концентрацию внимания при решении множества различных проблем с учетом традиций, социальных норм и правил). Следование последним, по мнению В. Ванберга, заключается не в том, чтобы взвешивать или вычислять в каждом конкретном случае, а в том, чтобы оставаться до некоторой степени невосприимчивым к меняющимся особенностям каждой ситуации выбора, избегая при этом совершения обдуманного выбора [71].

Особую роль в эволюции концепции рациональности сыграли работы, определившие так называемую «психологическую экономику». Речь в них шла о попытках найти иррациональные мотивы в человеческом поведении. В качестве примера здесь можно сослаться на Д. Канемана, полу-

чившего Нобелевскую премию по экономике за исследования в области принятия решений на основе механизмов, альтернативных рынку. В его работах подчеркивается, что полное использование имеющихся в распоряжении экономического человека данных – редкое исключение, а отсутствие логики – явление универсальное и устойчивое. Говоря иначе, невозможно процедуры выбора описать однозначно, ибо на ответ может влиять формулировка вопроса, а не какая-либо ожидаемая полезность или «удовлетворительный результат» [9]

Делая некоторое обобщение мнений в отношении эволюции концепции рациональной деятельности, укажем также на важность учета его когнитивных особенностей. При этом, чем рациональнее индивид, тем сложнее процедура выбора решения (тем больше факторов и соответствующей им информации должно быть принято во внимание). И здесь мы подходим к понятию личности тренера (учителя) [54]. Ей свойственно продуманное использование условий и средств для достижения поставленной цели. При этом в значительной степени может присутствовать риск и даже жертвенность. Критерии последней мы связываем с идентификацией, эмпатией и рефлексией. Это осознание «действующим индивидом» того, как другой «воспринимает меня» [47].

Некоторые авторы процессы рефлексии связывают с культурой тех, кто заключает сделки на рынке. И здесь присутствуют такие параметры «интерпретативной рациональности», как доверие, риск и жертвенность (как слабая форма эгоизма). Это также наличие развитых форм интеллектуального и социального капитала данной личности.

С позиций отмеченного речь можно вести о социальной адаптации, под которой понимается приспособление индивида к новым условиям своей деятельности и его способность создавать их для комфортной жизнедеятельности (Н.П. Дубин). Эту же мысль высказывали и другие исследователи адаптационных аспектов последней (В.В. Дегтярева, В.Г. Казанцева).

Обобщая все, о чем писалось выше, укажем на возможность использования в практике физкультурно-оздоровительной деятельности такого понятия, как адаптивная рациональность физкультурно-оздоровительной деятельности. По сути, это квинтэссенция нашего методологического анализа исследуемой проблемы.

Адаптационная рациональность имеет двойственную природу. Во-первых, это интерпретативная рациональность и, во-вторых, социальная адаптация, способность создавать условия для эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности (конкретного ее направления).

Под **адаптационной рациональностью** в самом общем ее представлении следует понимать приспособляемость менеджера к окружающей среде средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Модель адаптационного мышления личности тренера (учителя, преподавателя) при этом имеет следующий вид (рисунок 12).

В ее состав включены качества, которые в той или иной степени определяют эффективность деятельности менеджера физкультурно-оздоровительной организации (таблица 4). Прежде всего, это: целерациональность поведения и действий, энергичная инициативность в сфере осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, искусство принимать быстрые решения по обеспечению социальной адаптации, а также другие профессиональные умения и личностные (деловые) качества, способствующие процессу принятия управленческих решений, осуществляемому в рамках физкультурно-оздоровительной организации. Речь идет: о типологизации и сравнении ситуаций; об определении допустимой ошибки при построении типологии; о поиске средств для достижения целей; об анализе альтернативных планов деятельности и возможных последствий; об определении условий, при которых каждая альтернатива в сфере социальной адаптации будет реализована; об определении процедуры принятия решений (с учетом временного аспекта и осознания того, что любое решение предполагает интерпретативный выбор).

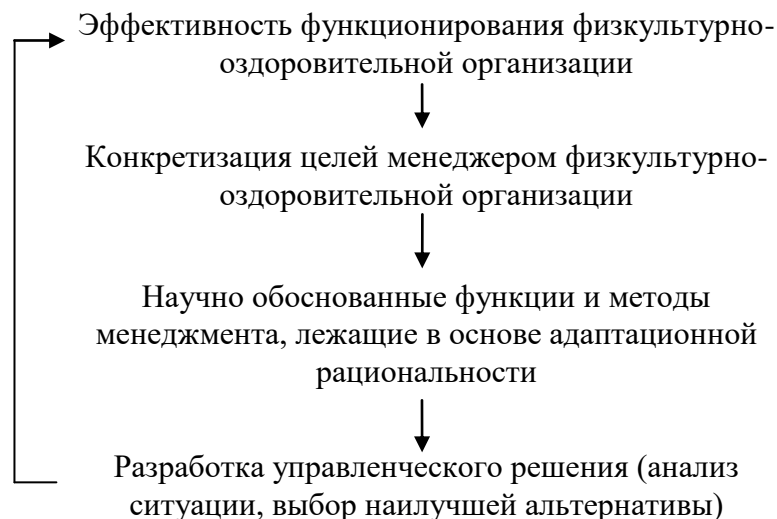


Рисунок 12 – Модельное представление процесса принятия менеджером управленческого решения, осуществляемого в рамках адаптационной рациональности физкультурно-оздоровительной деятельности

Резюмируя, назовем основные постулаты «методологии эволюционных исследований в сфере адаптационной рациональности физкультурно-оздоровительной деятельности». Речь также при этом будет идти и об адаптационном мышлении личности, занимающейся данной деятельностью.

Таблица 4 – Качества менеджера физкультурно-оздоровительной организации (фитнес-клуба)

Качество	Респонденты, назвавшие данное качество, %
1. Широта взглядов, глобальный подход к социальной адаптации	51
2. Долгосрочное предвидение и гибкость	52
3. Энергичная инициативность в сфере осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности	89
4. Целерациональность поведения и действий	92
5. Беспристрастность, бескорыстность и лояльность	60
6. Способность полностью использовать свои возможности с помощью самоменеджмента	45
7. Готовность к изменениям в интересах повышения эффективности физ-	70

Продолжение таблицы 4

культурно-оздоровительной деятельности	
8. Искусство принимать быстрые решения по обеспечению социальной адаптации	87
9. Постоянное самосовершенствование и хорошая общая психическая и физическая форма	43
10. Адаптационное мышление стратегической направленности	66

1. Для менеджера, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, адаптационное мышление – это активное звено общественного сознания, о котором судят, прежде всего, по реальным действиям. Данный вид мышления – это единый процесс познания и преобразования действительности.

2. Данный вид рациональности предполагает наличие конкретных способов адаптации поведения и мышления личности менеджера к реалиям внешней среды. В социальном мире они передаются по наследству и в процессе общественного развития данной личности через определенные механизмы культуры и социализации.

3. Моделирование данных механизмов имеет непосредственное отношение к инновационным технологиям физкультурно-оздоровительной деятельности. Индивиды формируются под влиянием социальной структуры, которая (изменяясь) создает необходимость адаптации к этим – новаторским – технологиям.

4. Признание ограниченной рациональности связывается с наличием риска и неопределенности в принятии управленческих решений, а значит, и признанием права на ошибку в своих практических действиях менеджера. Его поведение при этом рассматривается через набор ограничительных рутин и институтов, знание которых определяет когнитивные способности данного индивида, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью.

5. Именно набор рутин и институтов формирует связи между субъектами экономических отношений, делая поведение менеджера понятным и предсказуемым. Адаптационные аспекты мышления при этом

активизируют его физкультурно-оздоровительную деятельность в нужном направлении.

6. Личностно-ориентированный подход в нашем исследовании прежде всего имеет отношение к личности менеджера, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью с детьми. Его мышление, являясь – по сути – адаптационным, определяется отзывчивостью, взаимопомощью, доверительностью отношений, эмпатией и рефлексией.

7. Адаптационная рациональность физкультурно-оздоровительной деятельности в работе представлена в виде совокупности принципов, функций и моделей, определяющих технологию принятия решений в сфере социальной адаптации детей раннего возраста. Она определяется также параметрами интерпретативной рациональности, определяющими сущностное представление модели педагогического сопровождения процессов оздоровления подростков средствами фитнеса.

Выводы по первой главе

1. Общее название нашей работы – Методика оздоровления подростков средствами фитнеса. Она состоит из двух глав, первая из которых посвящена теоретико-методологическому основанию проблемы оздоровления подростков названными средствами.

2. В этой главе акцентируется внимание на трех вопросах. Во-первых, это методологический анализ проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса. Во-вторых, это теоретические и методические основы оздоровления подростков средствами фитнеса. В-третьих, это модель педагогического сопровождения процессов оздоровления подростков данными средствами физического воспитания.

3. Отметим также, что понимается нами под методикой, которой посвящена настоящая работа. Итак, методика – это система методов, средств и форм организации оздоровительной деятельности, направленная на решение комплекса образовательных задач, посвященных подросткам с позиций формирования их личной безопасности жизнедеятельности.

4. В основе здоровьесориентированной концепции исследования лежит модель педагогического сопровождения оздоровления подростков средствами фитнеса, а также социальный заказ общества и Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы школьного образования в части решения задач «здоровья» и «физической культуры». Ее содержание определяется также компетентностным подходом к формированию модели оздоровления подростков средствами фитнеса.

5. Методологический анализ, представленный в первом разделе данной работы, определяется рядом условий, а именно: философский, педагогический, общенаучный и конкретно-научный. Каждый из них (так или иначе) вносит свой вклад в разработку концепции педагогического управления оздоровлением подростков средствами фитнеса.

б. Аналитический аспект адаптационной оценки качества услуг и успешной деятельности фитнес-клуба представлен в виде следующих разделов: психофизиологический аспект адаптационной оценки качества; социально-экономический аспект адаптационной оценки успешной деятельности фитнес-клуба; стратегическая оценка путей развития фитнес-индустрии в Челябинской области.

Данное развитие в современных условиях органически связано со здоровьем нации, продолжительностью жизни россиян. Под здоровьем при этом понимается состояние, когда человек не ограничен в своей жизнедеятельности (это состояние полного физического, психического и социального благополучия). Под здоровьем популяции (в рамках Челябинской области) нами понимается процесс биологической и психосоциальной жизнедеятельности населения данной территории в ряду поколений, повышения его трудоспособности, роста экономического доминирования, совершенствования как вида. Фитнес-услуги при этом играют определенную позитивную роль.

С позиций данного направления физкультурно-оздоровительной деятельности понятие «здоровье» есть категория личного счастья человека, как важнейшей производительной силы, которая определяет экономический потенциал Челябинской области.

7. В процессе исследования данного вопроса сделан комплексный анализ особенностей труда работников фитнес-индустрии. Особое внимание уделено анализу бюджета организаций, входящих в состав данной индустрии на региональном уровне.

Показано, что любой фитнес-клуб имеет свой бюджет, который представляет собой баланс доходов и расходов в стоимостной форме на определенный промежуток времени. Доходная часть содержит информацию об источниках и размерах поступлений финансовых ресурсов, расходная – о направлениях их использования.

Наиболее распространенными источниками доходов являются: взнос участников, поступления от учредителей, добровольные взносы и пожертвования, целевые поступления, средства из различных бюджетов, выручка от платной реализации фитнес-услуг, доходы от собственности (при ее наличии).

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

2.1 Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования

Тема фитнеса довольно актуальна в сфере спортивно-педагогического менеджмента. Ключевыми при этом являются вопросы: Зачем он нужен? Какими видами спорта при этом нужно заниматься? В чем суть фитнеса для подростков?

Отвечая на эти вопросы, прежде всего, отметим, что подростки (в возрасте от двенадцати до пятнадцати лет) активно растут. Речь, прежде всего, идет о переменах в скелете, мышцах, позвоночнике и сердечно-сосудистой системе. И если подростки не занимаются физической культурой и спортом (и, в частности, фитнесом), то физическая форма у них довольно плохая. Отсюда и встает вопрос оздоровления.

В этом плане интерес представляют следующие направления фитнеса: плавание, танцы, единоборства, бег, спортивная ходьба, силовые тренировки, упражнения на совершенствование быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей и др.

Оздоровление подростков мы и связываем прежде всего с данными упражнениями в рамках фитнеса. Именно они, как мы полагаем, дают подростку возможность в перспективе стать мастером по «универсальному бою» – новому виду спорта, имеющему отношение к подросткам мужского пола. Особую роль при этом играет: развитие двигательных способностей, волевых и нравственных качеств; воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности; выработка лидерских навыков; формирование умения адекватной оценки собственных возможностей.

Отмеченное нами подтверждено экспериментально. Программа последнего следующая (таблица 5).

Таблица 5 – Программа эксперимента

Тема эксперимента	Методика оздоровления подростков средствами фитнеса
Актуальность темы	Приоритетными направлениями развития школьного образования является оздоровление подростков средствами фитнеса. Это связано с ухудшением здоровья подрастающего поколения и необходимостью повышения его личной безопасности жизнедеятельности. Немаловажную роль играет и подготовка учителей для инновационной деятельности по направлению физкультурного образования
Идея эксперимента	Успешность оздоровления подростков теснейшим образом связана с внедрением в школьное физкультурное образование фитнес-технологий. Поэтому изучение и внедрение в практику данных инноваций является одним из важнейших организационно-педагогических факторов данного вида оздоровления
Замысел эксперимента	Данные тестирования позволяют сделать вывод о том, что проведение занятий физкультурной направленности с использованием фитнес-программ доказывает эффективность предполагаемого исследования
Объект эксперимента	Процесс оздоровления школьников средствами фитнеса
Предмет эксперимента	Педагогические средства, эффективно влияющие на оздоровление подростков
Педагогическая цель	Свободное владение наиболее важными личными качествами, определяющими оздоровление подростков
Цель эксперимента	Разработать и апробировать педагогические средства, способствующие оздоровлению подростков (учеников образовательных школ)
Задачи эксперимента	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать критерии и показатели для изучения сформированности компетенций в сфере оздоровления подростков. 2. Определить методы, технологии, способы организации занятий физической культурой, эффективно влияющие на оздоровление подростков. 3. Спланировать занятия с использованием выявленных педагогических средств. 4. Выявить эффективность педагогических средств, используемых с целью оздоровления школьников (подростков)
Гипотеза	Использование исследовательских методов и занятий, проводимых в рамках фитнес-технологий, позволит позитивно влиять на оздоровление подростков
Диагностический инструментарий	Оценка результатов эксперимента будет осуществляться с помощью наблюдения, анкетирования, тестирования, метода анализа выполняемых упражнений

Продолжение таблицы 6

Критерии оценки ожидаемых результатов эксперимента	Тестовые упражнения
Сроки эксперимента	Пятнадцать недель
Этапы эксперимента	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление эффективности используемых педагогических средств. 2. Диагностика уровня сформированности компетентности в сфере личного оздоровления. 3. Планирование и разработка занятий по фитнесу. 4. Организация занятий. 5. Определение динамики формирования компетентности в сфере оздоровления. 6. Анализ результатов эксперимента. 7. Обсуждение итогов эксперимента
Прогноз возможных негативных последствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пассивность и нежелание подростков осваивать новые формы инноваций в сфере фитнеса. 2. Возникновение материальных и технических трудностей. 3. Нежелание руководства школы озвучивать результаты эксперимента.
Способы коррекции, компенсации негативных последствий	Мотивация подростков к освоению упражнений, определяющих суть фитнес-технологий
Состав участников эксперимента	Школьники и учителя школ
Функциональные обязанности	Они имеют отношение к учителям, проводящим занятия по фитнесу и руководителям школ. Речь также идет о научном руководителе эксперимента
База эксперимента	Общеобразовательная школа, в рамках которой проходит эксперимент
Масштаб эксперимента	Продолжительность эксперимента – пятнадцать недель. Охват школьников – 16 подростков контрольной и экспериментальной групп
Тип эксперимента	Формирующий
Статус эксперимента	Коллективный, внутри школы
Форма представления результатов эксперимента для массовой практики	Выступление на научно-практических конференциях, школах молодых ученых, публикации статей, а также составление методических рекомендаций
Научно-методическое обеспечение эксперимента	Научная и методическая литература по теме, научное консультирование

Один из разделов программы – прогноз возможных негативных последствий (таблица 5). Раскрывая содержание данного раздела, укажем на

наличие коммерческой тайны у любого хозяйствующего субъекта, в том числе и фитнес-клуба.

Рассмотрим этот вопрос более детально, учитывая конкретную тематику нашего исследования. И прежде всего отметим, что в широком смысле слова информацию фитнес-клуба (физкультурно-спортивной организации – ФСО) можно представить в виде технологии производства услуг и деловой информации. В совокупности они характеризуют «коммерческие ценные идеи».

Деление этих – ценных – идей на два типа (категории) связано с тем, что каждая из них имеет свои разновидности и особенности, которые важны с точки зрения способов защиты данной информации.

Отметим, что наше исследование связано с коммерческой тайной по линии используемой методики оздоровления подростков средствами фитнеса. И потому данная методика, носящая инновационный характер, несет в себе элементы, которые не всегда можно представлять в открытой печати (если на то нет согласия ее авторов).

Заключая данный раздел работы, отметим, что значение фитнеса для подростков, обучающихся в школе, заключается в создании фундамента для укрепления здоровья. Речь также может идти о формировании при этом разнообразных двигательных умений и навыков и всестороннего физического развития. Именно этому – всему – и соответствует разработанная нами программа эксперимента.

Отметим также, что в подростковом возрасте достигается также определенный уровень умственной работоспособности, что позволяет успешно осваивать программный материал занятий фитнесом, способствуя при этом решению общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

В нашей работе акцент делается на разработке методики оздоровления подростков средствами фитнеса. Именно с этих позиций и рассматри-

ваются вопросы создания условий для эффективной деятельности в этом направлении.

2.2 Ключевые условия функционирования модели педагогического сопровождения

В данном параграфе представлен комплекс педагогических условий эффективного использования средств фитнеса для целей оздоровления подростков. Данное понятие органически связано с факторами, обеспечивающими успешность конкретной деятельности (А.И. Прохоров). Это также совокупность конечных результатов действия исследуемых процессов оздоровления подростков средствами фитнеса. При этом следует выделять: внешние объекты образовательной среды; внутренние особенности предмета исследования и его развития (эффективное решение поставленной проблемы).

В самом общем виде – это совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов и внешней среды, направленных на решение поставленных задач. Итак, это следующие **условия** функционирования модели педагогического сопровождения (О.А. Сахно).

Первое педагогическое условие. Разработан механизм формирования общих компетенций, служащих основой развития потенциала подростка в сфере его личной безопасности жизнедеятельности. Конкретно речь идет о следующем (рисунок 13).

Второе педагогическое условие. Развитие оздоровительного потенциала подростков осуществляется в созданной воспитательной среде на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности, отражающей интересы подростков, а также специфику молодежной субкультуры. Конкретно речь идет о следующем (рисунок 14).

Третье педагогическое условие. Определяется достижением высокой включенности подростка в социально значимую оздоровительную деятельность средствами фитнеса. Конкретно речь здесь идет о социальном

проектировании (в рамках социально-значимой деятельности, которая строится с учетом ее содержания, данных мониторинга интересов, потребностей подростков, их мотивации с использованием информационных и материально-технических ресурсов, благоприятного психологического климата).

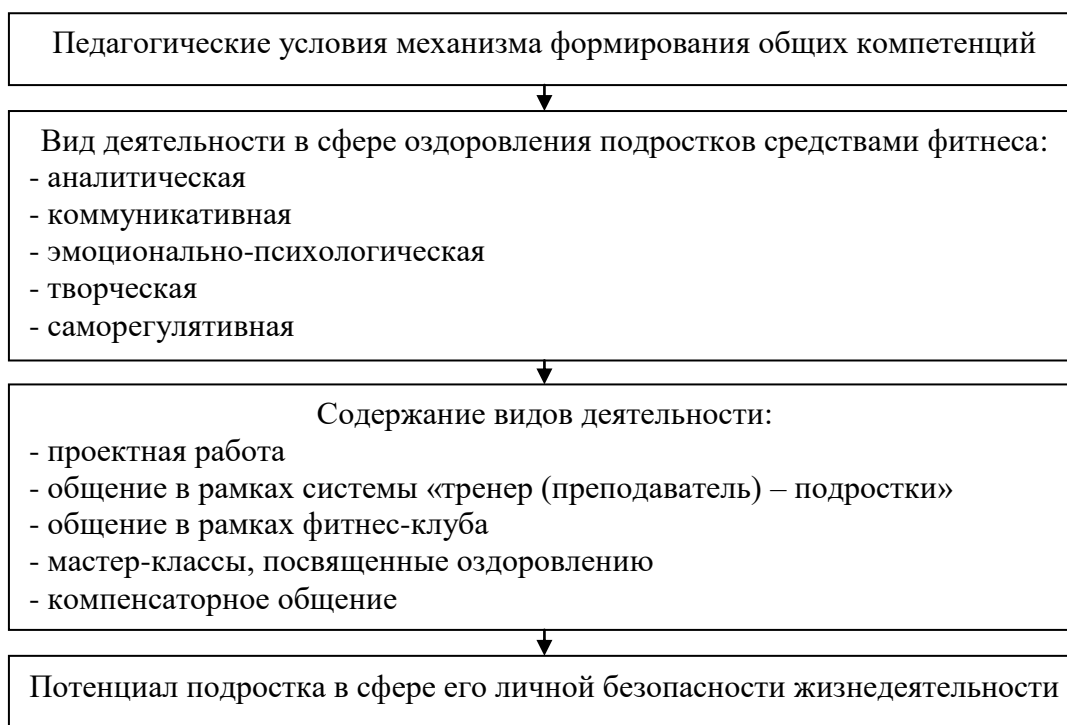


Рисунок 13 – Механизм формирования общих компетенций в сфере оздоровления подростков средствами фитнеса

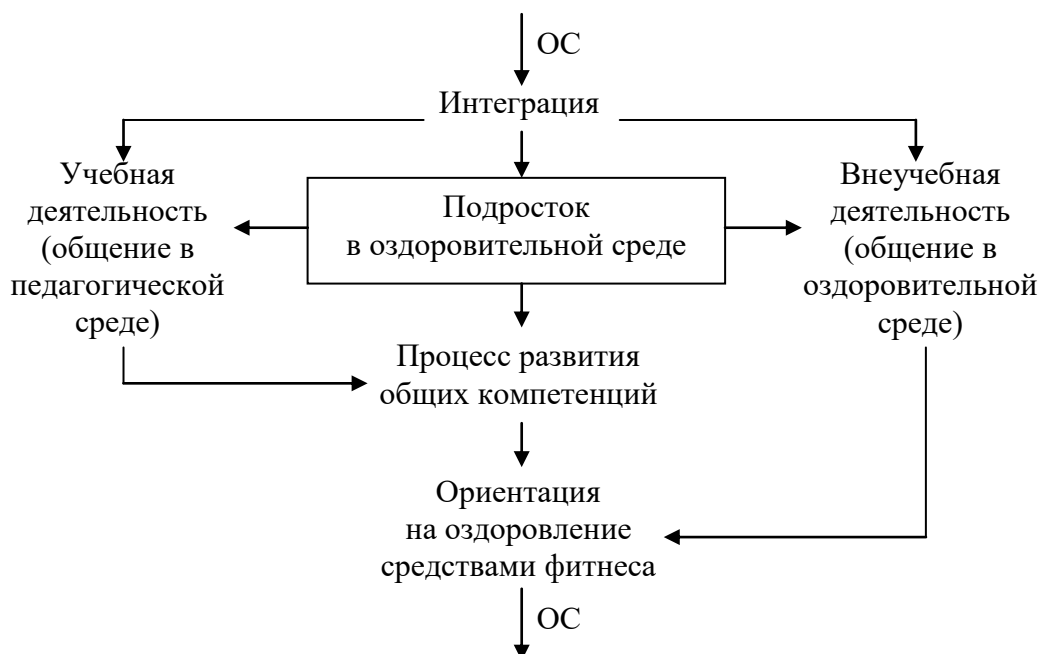


Рисунок 14 – Процесс интеграции специфических видов оздоровительной деятельности: ОС – обратная связь

В соответствии с этим можно выделить следующие этапы формирования у подростков знаний и связанных с ними практических умений и навыков в сфере оздоровления средствами фитнеса.

1. Формирование чувственного познания (имеются в виду первичные процессы ощущения и восприятия необходимых действий в сфере личной безопасности жизнедеятельности).
2. Побуждение к осмыслению учебного материала, выделение в нем наиболее существенного и главного в сфере оздоровления, установление причинно-следственных связей, сравнение и сопоставление изучаемых фактов и явлений, нахождение места в нем своим внутренним ощущениям.
3. Запоминание изучаемого материала, формирование установки на его запоминание и понимание.
4. Побуждение подростков к общению (выделение на его основе и систематизация общих и существенных признаков предметов, явлений, фактов).
5. Применение полученных знаний на практике, формирование умений и навыков, требуемых в рамках фитнес-деятельности, направленной

на личностное оздоровление (формирование личной безопасности жизнедеятельности).

В качестве **обобщения** по данному разделу работы назовем уровни освоенности названных выше этапов. Во-первых, это уровень, отражающий способность подростка опознать изученные факты, явления и объекты (воспроизводить определенную сумму знаний о них). Во-вторых, это уровень, который характеризуется готовностью подростка применять знания на практике по образцу в знакомых и несложных незнакомых условиях и ситуациях (здесь важна оценка гибкости знаний и количества способов решения одной и той же задачи). В-третьих, это уровень способностей подростка к быстрому, точному и творческому их применению в незнакомых ситуациях, конструированию новых способов фитнес-деятельности. Главным дидактическим условием здесь является использование системы упражнений, направленных на формирование и дальнейшее развитие личной безопасности жизнедеятельности.

Отметим также, что известны самые популярные виды фитнеса, а именно:

- бодифлекс (комплекс дыхательных упражнений с помощью диафрагмы, задачей которого является сброс лишнего веса и улучшение мышечного тонуса);
- воркаут (определенное спортивное явление, основой которого является гимнастика типа Street Workout или Ghetto Workout);
- стретчинг (комплекс упражнений, связанный с растягиванием мышц, сухожилий и связок. Цель – поддержание правильной осанки и снижение боли в спине);
- йога (упражнения, связанные с завязыванием ног узлом за головой. Выделяется: раджа-, карма-, бхакти- и джнани-йога);
- пилатес (универсальный вид фитнеса, позволяющий быстрее привести себя в форму, если она по каким-либо причинам нарушена);

- калланетика (система статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Речь идет об упражнениях, в основе которых лежат асаны из йоги);
- шейпинг (вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела. Конкретно речь идет о достижении катаболического или анаболического эффекта);
- аэробика (комплекс упражнений, который включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Сюда же входит и аквааэробика);
- кроссфит. Его главная цель – развитие общей физической формы молодого человека, скорости его реакции, выносливости и готовности к любой нестандартной ситуации в процессе жизнедеятельности. В этом виде фитнеса активно комбинируются разнообразные типы и формы упражнений, включая бодибилдинг. Все это имеет непосредственное отношение к теме нашего исследования.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации модели педагогического сопровождения

Любая фитнес-технология имеет оздоровительную направленность. Нами в процессе исследования актуализируется их инновационный аспект. Он представим в виде разработанных научным коллективом инновационных методик (технологий, программ, систем). Конкретно, речь идет о рекреации, реабилитации, спортивно-педагогической деятельности.

Именно в рамках спортивно-педагогической деятельности и идет речь далее с позиций опытно-экспериментальной работы (ранее озвучена ее программа). В рамках последней направленность педагогического эксперимента имеет цель: оздоровление подростков средствами фитнеса.

Длительность эксперимента составила 15 недельных микроциклов. Его план включал в себя три специальных (адаптивно-рациональных) периода подготовки (каждый по пять недель). Такая схема совершенствована

ния двигательных качеств согласуется с рекомендациями В.С. Кузнецова и Ж.К. Холодова. Ее корректировка состояла в преломлении к оздоровительной направленности подростков, что выразилось в повторяемости микроциклов с позиций их нагрузочной (в физическом плане) значимости. Основная часть занятия составляла 80-90 минут.

В процессе исследования были сформированы две группы (по 12 подростков каждая) – контрольная и экспериментальная.

Выделены следующие упражнения (как средства оздоровления): прыгучесть, выносливость, быстрота, гибкость, скорость.

Тестовые упражнения следующие:

- прыжок вверх (см.);
- бег 500 м. (мин.);
- упор присев (лежа) за 20 секунд (количество);
- мах вперед с максимальной амплитудой (градусов);
- полуприседы – «пистолет» (количество).

В таблице 6 представлены сравнительные результаты исследования компонентов оздоровления подростков средствами фитнеса. Из представленных здесь данных следует, что прирост показателей в экспериментальной группе по всем указанным тестовым упражнениям (по сравнению с контрольной группой) выше в среднем на 15-20 процентов. Особенно это проявляется в динамике гибкости и прыгучести.

Таблица 6 – Сравнительные результаты исследования компонентов оздоровления подростков средствами фитнеса

Упражнения как средства оздоровления	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1. Прыгучесть	27,2	30,4	35,0	45,2
2. Выносливость	1,70	1,65	1,71	1,62
3. Быстрота	37,4	38,1	37,8	39,7
4. Гибкость	3,93	2,14	3,24	2,38
5. Сила	11,4	12,7	12,0	13,0

Отметим, что кроме названных в таблице показателей, связанных со средствами оздоровления подростков, в процессе нашего исследования использовались и другие показатели: специальная и скоростно-силовая (не только общая) выносливость, координация, согласованность движения. Однако трудности состояли в выборе тестовых упражнений. Кроме того, именно выбранные показатели более всего отражают процессы оздоровления подростков средствами фитнеса, связанные с инновационной деятельностью тренеров конкретного хозяйствующего субъекта сферы ФКиС национальной экономики.

В самом общем виде речь идет не только об инновационных авторских программах, системах, технологиях, но также и разработанных научными коллективами инновационных методиках. Об одной из них и идет речь в данной работе, представленной в виде программы эксперимента (а в более общем виде – модели педагогического сопровождения процессов оздоровления подростков).

Таким образом, эффективность использования методики оздоровления подростков средствами фитнеса подтверждается. Фитнес при этом представлен рядом показателей (упражнений).

Применяемая в процессе исследования методика оздоровления подростков средствами фитнеса разработана в спортивном клубе «Философия спорта и красоты» (ул. Руставели, 28А). Данный клуб предлагает следующие услуги фитнеса: Табата, Революция тела, Body Fit и Body Sculpt, ABL и ABS, круговая, лимфодренаж, стрип пластика, пилатес, растяжка, здоровая спина с элементами танца, а также йога (силовая и классическая).

Данная методика совершенствования физических качеств и двигательных способностей подростков была апробирована в общеобразовательной школе № 147 г. Челябинска. Отслеживалась правильная техника выполнения упражнений; осуществлялось регулирование нагрузки при выполнении упражнений путем изменения количества повторений и подходов, времени их выполнения.

Приведем две таблицы. В одной из них (таблица 7) дана общая панорама педагогического исследования проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса. В другой (таблица 8) представлен учебно-тематический план дополнительного образования учителей физкультурно-педагогического профиля.

Таблица 7 – Общая панорама педагогического исследования проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса

№ п/п	Содержательный аспект
1.	Сущность панорамного подхода к проектированию физкультурно-педагогического исследования.
2.	Основные контрольные пункты дорожной карты как средства личностно-ориентированного образования подростков.
3.	Сущностные характеристики методологических конструктов панорамного физкультурно-педагогического исследования.
4.	Ожидаемые результаты исследования экспериментальной направленности, представимые в виде общего маршрута движения к цели.
5.	Осознание необходимости овладения ведущими исследовательскими процедурами.
6.	Анализ и обобщение передового (новаторского) опыта в сфере фитнес-услуг.
7.	Встраивание полезных нововведений в процессы оздоровления подростков средствами фитнеса

Таблица 8 – Учебно-тематический план дополнительного образования учителей физкультурно-педагогического профиля

№ п/п	Темы спецкурса	Формы занятий
1.	Актуализация проблемы оздоровления подростков средствами фитнеса (дорожная карта исследования).	Лекция – беседа
2.	Личность подростка и особенности его развития.	Коллективизм
3.	Профессиональная компетентность учителя школы в сфере оздоровления подростков.	Самообразовательный практикум
4.	Закономерности процесса физкультурного воспитания подростков 12-14 лет.	Проблемный семинар
5.	Направленность личности и формирование установки на оздоровление средствами фитнеса.	Мультимедийная лекция
6.	Педагогическая этика учителя и пути ее формирования (развития).	Дискуссия
7.	Психоэмоциональная стойкость обучающихся в школе подростков в системе использования фитнес-услуг.	Постановочная лекция
8.	Эмоции и чувства в развитии профессиональной компетенции школьного учителя физической культуры с использованием фитнес-упражнений.	Психолого-педагогическое тестирование
9.	Профессионально-значимые качества специалистов по	Лекция – беседа

Продолжение таблицы 8

10.	фитнесу на занятиях с подростками. Формы, методы и пути использования фитнес-услуг в общеобразовательной школе.	Моделирование проблемных ситуаций Лекция Конференция
11.	Педагогическая деятельность (технология) учителя как фактор оздоровления подростков средствами фитнеса.	
12.	Заключительная методическая конференция с анализом квалификационной работы учителя, посвященной оздоровлению подростков средствами фитнеса	

И, наконец, обратим внимание на рисунок 15. На нем представлена обобщенная схема достижения включенности подростка в социально значимую деятельность в сфере личной безопасности жизнедеятельности средствами оздоровления.

В качестве обобщения по данному разделу работу (и в целом по проведенному исследованию) отметим следующее.

1. Теоретико-методологический анализ изучения рассматриваемой нами проблемы показал, что оздоровление подростков средствами фитнеса представляет несомненный интерес на отраслевом и национальном уровне. Это кардинальная задача, поставленная обществом в течение последних лет и на региональном уровне, решение которой находится в центре внимания образовательных школ и других образовательных учреждений. Именно для них важен переход от старой (знаниевой) к новой (гуманистической) парадигме образования, в центре внимания которой и находится оздоровление подростков средствами фитнеса. С этих позиций важно пробудить интерес к технологиям у обучающихся и учителей физической культуры соответствующих образовательных учреждений. Все это, как показано нами в работе, органически связано с недостаточными информационными, кадровыми и экономическими ресурсами.



Рисунок 15 – Обобщенная схема включенности подростка в социально значимую деятельность в сфере личной безопасности жизнедеятельности средствами оздоровления: РЭД – результаты экспериментальной деятельности

2. В процессе исследования сделан вывод о том, что фитнес – это инновация в оздоровительном процессе, обладающая такими качествами онтогенеза, как целесообразность, цикличность развития, органическая связь с социокультурой, широкая (да и глубокая) связь с информативностью, системные преобразования, энергозатратность и качественные преобразования в спортивно-педагогическом образовании. Особую роль играет и социальный заказ на оздоровление подростков, их гармоничное разви-

тие, модернизацию физической культуры, свободный выбор фитнес-программ (с учетом доступности их реализации на практике).

3. В данной – магистерской – работе фитнес представлен как социокультурный феномен и полифункциональное явление, относящееся к предметной области физической культуры. Упражнения при этом, развивающие силу, гибкость, быстроту, прыгучесть и выносливость, являются специфическими средствами оздоровления. Его «рядовым» понятием является общечеловеческая культура как мега- и мезо-образование, обладающее – просто невероятной – мобильностью к изменениям инновационной направленности.

4. Разработанная методика оздоровления подростков строится на ряде принципов. Это не только общие (методические) принципы системы физической культуры, но и специфические принципы фитнеса, определяющие суть использования на практике названных ранее упражнений, развивающих прыгучесть, выносливость, гибкость, быстроту и силу подростков. Это принципы эстетической целесообразности, психологической регуляции, адаптивности к возрасту занимающихся, гедонизма, стимулирования интереса и контроля. Это также принципы инициативности, творчества, самореализации через двигательную деятельность.

5. Основная идея разработанной методики оздоровления подростков средствами фитнеса заключается в обновлении физкультурного образования путем внедрения в него новых – инновационных – технологий, конкретизации целей (задач) работы в сфере спортивно-педагогического образования, социализации личности и повышения интереса к названным ранее упражнениям, предназначенным для подростков мужского пола.

6. Эффективность реализации методики на практике определяется наличием научно-обоснованного программного обеспечения образовательного учреждения. Конкретно речь идет о программах по оздоровительному фитнесу, направленных на развитие двигательных и силовых

способностей подростков, включая гибкость и выносливость, прыгучесть, силу и быстроту.

7. Установлено, что внедрение фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс подростков повышает интерес к занятиям физической культурой, улучшает настроение, самочувствие, содействует целенаправленному развитию названных качеств. Фитнес-технологии, как показано в работе, расширяют выбор средств оздоровления, обновляют методические подходы при проведении занятий физической культурой. Установлено также, что для получения оздоровительного эффекта все фитнес-программы должны соответствовать названным ранее принципам подросткового фитнеса. Особую значимость при этом играет такая направленность программ, как инновационность, интегративность, вариативность, мобильность, результативность, адаптивность к контингенту подростков.

И еще. Анализируя результаты опытно-экспериментальной работы по реализации модели педагогического сопровождения, отметим следующее. Исследование, проведенное нами, представляет собой «дорожную карту оздоровления подростков» средствами фитнеса. Суть данной карты, представляющей собой общую панораму педагогического исследования, состоит в следующем:

- организация учебного процесса на основе применения фитнес-услуг;
- структуризация данного процесса, взаимосвязь его отдельных элементов и мониторинг реализации целеполагания, связанного с поиском путей оздоровления подростков средствами фитнеса;
- маршрутизация движения к данной цели, что требует владения ведущими исследовательскими процедурами. Это: прогнозирование, моделирование, проектирование, обобщение передового и новаторского опыта. Конкретно речь идет о встраивании полезных нововведений в действующую систему деятельности фитнес-клуба.

Таким образом:

1. Длительность эксперимента составила 15 недельных микроциклов. Его план включал в себя три специальных (адаптивно-рациональных) периода подготовки (каждый по пять недель). Такая схема совершенствования двигательных качеств согласуется с рекомендациями В.С. Кузнецова и Ж.К. Холодова. Ее корректировка состояла в преломлении к оздоровительной направленности подростков, что выразилось в повторяемости микроциклов с позиций их нагрузочной (в физическом плане) значимости. Основная часть занятия составляла 80-90 минут. По завершению педагогического эксперимента все названные ранее компоненты физической подготовки средствами фитнеса были вновь протестированы в рамках контрольной и экспериментальной групп и подвергнуты анализу с точки зрения их изменения во времени.

2. Отметим также, что настоящая работа посвящена методике оздоровления подростков средствами фитнеса. В ней представлены теоретико-методические основы направленного использования ценностей физической культуры в становлении обучающейся в общеобразовательной школе личности, ее телесно-духовных потенций. Определенное внимание также уделено выявлению особенностей реализации в процессе фитнеса совокупности принципов, средств, методов и форм организации физкультурно-педагогического образования. Приведена структурно-содержательная модель и обоснован комплекс педагогических условий организации данного вида образования, направленного на оздоровление подростков средствами фитнеса.

3. «Фитнес» и «физическая культура» – две дисциплины, дополняющие друг друга. Однако между ними есть и различия (не только в плане терминологии и понятийного аппарата).

Нами осуществлена задача «внедрения» фитнеса в занятия физической культурой в общеобразовательной школе с целью оздоровления подростков. Решение данной задачи потребовало использование на практике

соответствующей методики, позволяющей правильно: оценивать дневной рацион питания с учетом необходимых организму веществ; контролировать самочувствие с помощью тестирования при занятиях фитнесом в рамках школьных занятий физкультурой; подбирать одежду и обувь для занятий различными видами фитнес-упражнений; позиционировать переутомление и перетренированность. Говоря иначе, речь идет о групповых программах, направленных на оздоровление подростков 12-14 лет.

Выводы по второй главе

1. Данная глава состоит из трех параграфов. В первом представлен материал, в котором определены цель и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования. В рамках второго параграфа названы ключевые условия функционирования модели педагогического сопровождения. В третьем – заключительном – параграфе дается анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации модели педагогического сопровождения.

2. Научная новизна проведенного исследования нами прежде всего связывается с: разработкой фитнес-программ оздоровления подростков средствами фитнеса; определением сферы и путей внедрения фитнеса в школьное образование; обоснованием необходимости подготовки специалистов по фитнесу (в рамках физкультурного образования). Речь также идет о представлении фитнеса в качестве инновационной деятельности.

3. Теоретическая значимость нашего исследования заключается в проведении методологического анализа оздоровления подростков средствами фитнеса (и разработка на этой основе соответствующей методики). Практическая значимость вытекает из названной ранее новизны. В процессе исследования обоснована концепция подросткового фитнеса (при этом показаны пути и условия ее практической реализации). Практическую ценность имеют также рекомендации по использованию разработанной методики оздоровления подростков средствами фитнеса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Магистерская работа посвящена разработке методики оздоровления подростков средствами фитнеса. Данная проблема, как показало исследование, чрезвычайно актуальна: с позиций образования и здоровья подрастающего поколения, а также национальной безопасности общества, личности и государства (его интеллектуального и экономического потенциала).

2. В современных условиях физкультурно-образовательная деятельность все более приобретает черты перехода к инновационному типу учебно-познавательного процесса. Фитнес в этих условиях имеет непосредственное отношение к снятию противоречия между появлением спортивно-педагогических учреждений различных типов, программ и технологий и (соответственно) возрастанием умственных нагрузок, зависимостью успехов от интеллектуальной деятельности, с одной стороны, и ухудшением состояния здоровья подростков, падением уровня их двигательной активности, утратой ценностных ориентаций, с другой стороны.

3. Рассматриваемая проблема имеет методологическую направленность, что подтверждается исследованиями ряда авторов (А.М. Войлоков, Е.П. Ильин, Ю.Г. Коджаспиров, А.Г. Мастеров, Е.Г. Сайкина и др.). Все это актуализирует поиск эффективных методик оздоровления подростков средствами фитнеса как инновационного феномена социокультурной направленности, целенаправленного и систематического процесса занятий оздоровительной направленности.

4. Работа посвящена научному обоснованию фитнеса, разработке его программно-методического обеспечения, а также определению роли в модернизации спортивно-педагогического образования подростков (и прежде всего средствами подготовки кадров, способствующих этому в их практической деятельности). Особую значимость имеют при этом вопросы: определения характеристик фитнеса как социокультурного и иннова-

ционного феномена; разработки концепции подросткового фитнеса (с позиций модернизации физкультурного образования и внедрения его технологий в соответствующие образовательные учреждения); сформированности представлений о деятельности специалиста по фитнесу (его профессиональной подготовке в высшем учебном заведении).

5. Разработанная в процессе исследования методика оздоровления подростков средствами фитнеса базируется на научных знаниях о фитнесе и его концепции, определяющей формирование физической культуры личности и ее представление о своей безопасности жизнедеятельности. Важную роль в рамках данной методики играет характеристика фитнеса, а именно его представление в виде целостной, открытой, гибкой и развивающейся системы, интегрирующейся со спортивно-педагогическим образованием, коммуникативными технологиями, «дорожными картами» коммуникативной, здоровьесформирующей, деятельностной направленности, физкультурной реакцией и реабилитацией.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абалкин, Л. И. Эволюционная экономика в системе переосмысления базовых основ обществознания / Л. И. Абалкин // Эволюционная экономика и «мэйнстрим». – М. : Наука, 2000. – С. 7–14.
2. Адаптационная рациональность менеджера оздоровительно-образовательной организации: формирование, оценка эффективности / А. Ф. Попова, М. Б. Жильцов. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 40 с.
3. Алабугин, А. А. Методология и теория формирования адаптационного механизма управления развитием предприятия / А. А. Алабугин. – Челябинск : ЮУрГУ, 2005. – 362 с.
4. Амосов, А. И. О формировании теории эволюционной экономики // Эволюционная экономика и «мэйнстрим» / А. И. Амосов. – М. : Наука, 2000. – С. 77–86.
5. Ананьин О. Может ли быть наука руководством к действию? / О. Ананьин // Вопросы экономики. – 2001. – № 2. – С. 48–63.
6. Анимица, Е. Г. Качество жизни населения крупнейшего города. Часть первая / Е. Г. Анимица, А. М. Ёлохов, В. А. Сухих. – Екатеринбург : УрГЭУ, 2000. – 408 с.
7. Анфилатов, В. С. Системный анализ в управлении : учеб. пособие / В. С. Анфилатов, А. А. Емельянов, А. А. Кукушкин. – М. : Финансовая статистика, 2002. – 368 с.
8. Бабенкова, Е. В. Занятия физической культурой с детьми группы риска с высоким уровнем напряженности / Е. В. Бабенкова. – Челябинск : УралГАФК, 2012. – 64 с.
9. Беккер, Г. Экономический анализ и человеческое поведение / Г. Беккер // Thesis. – 1993. – Вып. 1. – С. 24–40.
10. Беликов, В. А. Образование. Деятельность. Личность / В. А. Беликов. – М. : РАЕ, 2010. – 340 с.

11. Биономика: социокультурный подход / Под ред. А. Н. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 328 с.
12. Бодди, Д. Основы менеджмента. Пер. с англ. / Д. Бодди, Р. Пэйтон / Под ред. Ю. Н. Каптуревского. – СПб. : Изд-во «Питер», 1999. – 816 с.
13. Большой экономический словарь // Под ред. А. Н. Азриэляна. – М. : Институт Новой экономики, 1999. – 1248 с.
14. Бункина, М. К. Национальная экономика / М. К. Бункина. – М. : Дело, 1997. – 272 с.
15. Василькова, В. В. Характеристики (атрибуты) порядка и хаоса: от древней космогонии к современной синергетике / В. В. Василькова // Материалы второго Всероссийского постоянно действующего научного семинара «Самоорганизация устойчивых целостностей в природе и обществе». – Томск : ИОМ СО РАН, 1998. – С. 25–26.
16. Виноградова, Н. П. Реструктуризация предприятия / Н. П. Виноградова, А. Н. Попов, Г. Н. Пряхин. – Костанай : КСА, 2004. – 29 с.
17. Гаинцев, С. В. Методика непрерывного развития профессиональной компетентности специалистов спортивного профиля / С. В. Гаинцев. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 36 с.
18. Горцев, Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М. : ВЕЧЕ, 2001. – 319 с.
19. Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире. – СПб. : СПбГУ, 2012. – С. 70–72.
20. Дорошенко, С. В. Адаптация как стратегия / С. В. Дорошенко // Сб. материалов второго Всероссийского симпозиума «Стратегическое планирование и развитие предприятий». – М. : ЦЭМИ РАН, 2001. – 350 с.
21. Ерохина, Е. А. Развитие национальной экономики: самоорганизационный подход / Е. А. Ерохина // Материалы второго Всероссийского по-

стоянно действующего научного семинара «Самоорганизация устойчивых целостностей в природе и обществе». – Томск : ИОМ СО РАН, 1998. – 254 с.

22. Железко, С. Н. Население крупного города / С. Н. Железко. – М., 1986. – 152 с.

23. Журавлева, М. Л. Образовательная направленность в системе преподавания гимнастики на факультете физической культуры / М. Л. Журавлева и др. // Модернизация образования и воспитания учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта. – СПб. : СПбГПУ, 2004. – С. 61–66.

24. Занг, В. Б. Синергетическая экономика / В. Б. Занг. – М. : Мир, 1999. – 335 с.

25. Ивинская, Н. Л. Методика внедрения информационных технологий в образовательный процесс высшей школы / Н. Л. Ивинская. – Челябинск : УралГАФК, 2005. – 34 с.

26. Коровин, С. С. Теория и методика формирования физической культуры личности / С. С. Коровин. – Оренбург : ОГПУ, 2005. – 72 с.

27. Костенок, П. И. Физическое саморазвитие и безопасность жизнедеятельности учащихся в современной школе / П. И. Костенок. – Челябинск : ЧГПУ, 2001. – 281 с.

28. Кузьменко, А. Т., Михайленко Т.В., Ппова Е.А. Эволюция самоорганизующихся систем / А. Т. Кузьменко, Т. В. Михайленко, Е. А. Попова. – Екатеринбург : УрГЭУ, 2003. – 51 с.

29. Кучин, И. А. Неравновесные процессы в открытом обществе: проблема управления / И. А. Кучин // Материалы второго Всероссийского постоянно действующего научного семинара «Самоорганизация устойчивых целостностей в природе и обществе». – Томск : ИОМ СО РАН, 1998. – 362 с.

30. Лавров, С. Б. Этот контрастный мир: географические аспекты некоторых глобальных проблем / С. Б. Лавров, Г. В. Сдасюк. – М., 1985. – 136 с.
31. Маевский, В. И. Эволюционная теория и институты / В. И. Маевский // Вестник университета. Серия «Институциональная экономика». – 2001. – № 1. – С. 19–24.
32. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.
33. Набиев, А. М. Диагностика устойчивости предприятий / А. М. Набиев // Сб. материалов третьего Всероссийского симпозиума «Стратегическое планирование и развитие предприятий». – М. : ЦЭМИ РАН. – 2002. – Т. 2. – С. 79, 80.
34. Норт, Д. Институты, институциональные изменения и функционирование экономики / Д. Норт. – М. : Начала, 1997. – 214 с.
35. Оздоровительная методика занятий киокусинкай с подростками / В. Н. Корзаков, А. Ф. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – 66 с.
36. Оздоровительная направленность занятий киокусинкай с подростками / В. Н. Корзаков, А. Ф. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – 88 с.
37. Олейник, А. Н. Институциональная экономика / А. Н. Олейник. – М. : ИНФРА-М, 2000. – 416 с.
38. Основная образовательная программа направления подготовки «Адаптация к физическим (мышечным) нагрузкам / Я. В. Латышин, Т. В. Борисова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 23 с.
39. Основы методики физического образования / С. С. Коровин, В. М. Менщиков. – Курган : КГУ, 2002. – 160 с.
40. Панчук, Р. В. Методика составления оздоровительных фитнес-программ / Р. В. Панчук, В. И. Тхоревский // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и

студентов. – Омск : Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2003. – С. 114-115.

41. Платонов, К. К. Психологический практикум / К. К. Платонов. – М. : Высшая школа, 1980. – 185 с.

42. Поздняков, А. В. Закономерности функционирования самоорганизующихся систем / А. В. Поздняков // Материалы второго Всероссийского постоянно действующего научного семинара «Самоорганизация устойчивых целостностей в природе и обществе». – Томск : ИОМ СО РАН, 1998. – С. 40-55.

43. Политика и стратегия профилактики сердечно-сосудистых и других заболеваний в контексте реформ здравоохранения в России. – М., 1997. – 84 с.

44. Пономарёва, Г. Н. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г. Н. Пономарёва, Е. Г. Сайкиной. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 292 с.

45. Попов, А. Н. Обоснование культуры антикризисного управления / А. Н. Попов, Г. Н. Пряхин. – Екатеринбург : УрГЭУ, 2005. – 28 с.

46. Попов, А. Н. От «человека экономического» к «личности экономической» / А. Н. Попов, Е. А. Попова // Известия УрГЭУ. – 2002. – № 5. – С. 12–19.

47. Попов, А. Н. Рациональность экономической личности / А. Н. Попов, Т. И. Бухтиярова, Е. А. Попова. – Екатеринбург : ГСХА, 2001. – 190 с.

48. Попов, Е. В. Концепция миниэкономики / Е. В. Попов // Сб. материалов третьего Всероссийского симпозиума «Стратегическое планирование и развитие предприятий». – М. : ЦЭМИ РАН. – 2002. – Т. 2. – С. 108, 109.

49. Попова, А. Ф. Компетентностный подход к управлению персоналом физкультурно-спортивной организации / А. Ф. Попова, О. В. Кулешова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2012. – 88 с.

50. Попова, А. Ф. Концептуальное представление адаптивного физического воспитания / А. Ф. Попова, А. Н. Попов, М. Б. Жильцов // Концептуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Т. 1. – С. 362–366.

51. Попова, А. Ф. Морфофункциональная адаптация: задачи, объект исследования / А. Ф. попова, Т. В. Борисова // Экономическая теория и отраслевая экономика. – Костанай : КСТУ, 2011. – С. 59–67.

52. Попова, А. Ф. Страх и интерес с позиций педагогической науки / А. Ф. Попова // Модернизация и философия экономического образования в условиях глобализации. – Магнитогорск : МГТУ, 2012. – С. 98–107.

53. Попова, А. Ф. Управление адаптационными и оздоровительными процессами в спортивной борьбе / А. Ф. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – 186 с.

54. Попова, Е. А. Интерпретативная рациональность личности / Е. А. Попова, А. Н. Попов, Т. И. Бухтиярова. – Челябинск : ЧГАУ, 2000. – 201 с.

55. Починкин, А. В. Экономика физической культуры и спорта / А. В. Починкин. – Малаховка : МГАФК, 2008. – 182 с.

56. Ракиашвили, А. А. Эволюция концепции рациональности в экономической теории / А. А. Ракиашвили // Журнал экономической теории. – 2010. - № 1. – 45-57.

57. Роббинс, Л. Предмет экономики науки / Л. Роббинс // Thesis. – 1993. – Вып. 1. – С. 10-23.

58. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования / Е. Г. Сайкина. – СПб. : РГПУ, 2009. – 46 с.

59. Саймон, Г. Рациональность как процесс и продукт мышления / Г. Саймон // Thesis. – 1993. – Вып. 3. – С. 16-38.
60. Сапожникова, О. В. Фитнес / О. В. Сапожникова. – Екатеринбург : УрГУ, 2015. – 142 с.
61. Сахно, О. А. Методика развития нравственного потенциала студента колледжа / О. А. Сахно. – Магнитогорск : МГТУ, 2014. – 96 с.
62. Суханова, Ю. В. Инвестиционный проект как элемент экономической системы / Ю. В. Суханова, А. В. Резник // Современные технологии и наукоемкие производства: Сб. – М. : ЦЭМИ РАН. – 2001. – Вып. 2. – 156-161.
63. Татарова, А. В. Управление устойчивостью экономической системы «предприятие» в целях обеспечения ее развития через реализацию адаптационных процессов / А. В. Татарова // Сб. материалов третьего Всероссийского симпозиума «Стратегическое планирование и развитие предприятий». – М. : ЦЭМИ РАН. – 2002. – Т. 2. – С. 107, 108.
64. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : ФиС, 1976. – 292 с.
65. Тишина, В. Н. Совершенствование финансирования социальных благ общественного сектора : автореф. дисс... канд. экон. Наук / В. Н. Тишина. – Челябинск : ЧелГУ, 2003. – 26 с.
66. Филиппова, С. О. «Фитнес» и «Велнесс» и их место в физической культуре С. О. Филиппова и др. // Развитие теоретико-методологических основ физической культуры в условиях Болонского процесса. – СПб. : РГПУ, 2006. – С. 8-16.
67. Фирилева, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» / Ж. Е. Фирилева и др. – СПб. : Детство-пресс, 2007. – 384 с.
68. Фирилева, Ж. Е. Лечебно-профилактическая гимнастика «СА-ФИ-Данс» / Ж. Е. Фирилева и др. // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. – СПб. : РГПУ, 2000. – С. 110-112.

69. Фостер, Р. Обновление производства / Р. Фостер. – М. : Прогресс, 1987. – 200 с.
70. Фридман, М. Анализ полезности при выборе среди альтернатив, предполагающих риск / М. Фридман, Л. Дж. Сэвидж // Вехи экономической мысли. – СПб. : Экономическая школа, 1993. – С. 208-249.
71. Ходжсон, Дж. Привычки, правила и экономическое поведение / Дж. Ходжсон // Вопросы экономики. – 2000. - № 1. – С. 39-55.
72. Штода, М. Л. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе / М. Л. Штода. – Малаховка : МГАФК, 2012. – 24 с.
73. Biofeedback & neurofeedback applications in sport psychology. Eds: Strack B., Linden M., Wilson V. S / B.S track [et al.]. – Assoc. for Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2011. – 410 p.
74. Bourgois, J. Anthropometric characteristics of elite male junior rowers / Bourgois, J., Claessens, A., Vrijens J. et al. // Br J Sports Med. - 2000. – № 34. – P. 213-217.
75. Milia, R. Physiological responses and energy expenditure during competitive fencing / R. Milia et al. // Applied physiology, nutrition, and metabolism. – 2014. – Т. 39. – №. 3. – С. 324-328.
76. Popov, D. V. Physiological basis for assessing aerobic capabilities and the training loads selection in skiing and biathlon / D. V. Popov, A. A. Grushin, O. L. Vinogradova. –М.: Soviet Sport, 2014. – 78 p.
77. Stambulova N. Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology. Position Stand Revisited International / N. Stambulova, T. Ryba, K. Henriksen // Journal of Sport and Exercise Psychology. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2020.1737836>.
78. Todd, T. Improving Optimal Performance-And Life-For Young Athletes / T. Todd // Biofeedback. – 2011. – Т. 39. – №. 3. – P. 109–111.