

5. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. – Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн.. 5. – 120 с.
6. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / Яременко О. (кер.), Балакірева О., Вакуленко О. та ін., – Київ: УІСД, 2000. – 111 с.
7. Соціальна педагогіка / за ред. проф. А. Й. Капської. – Київ: ДЦССМ, 2009.
8. Формування здорового способу життя молоді в Україні: національна модель „Молодь за здоров'я” / П. Шатц, О. Яременко, О. Балакірева та ін. – Київ: Укр.. ін-т соц. дослідж., 2005. – 130 с.
9. Формування здорового способу життя: проблеми і перспективи/ О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
10. Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). – Київ: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250 с.
11. Формування здорового способу життя молоді: стратегія для України – Київ: УІСД, 2001. – 24 с.
12. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галусян та ін. – Київ: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160 с.

Велединский В. Г.

Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики,
Санкт-Петербург, Россия

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСЕТИТЕЛЯ КЛУБА

Аннотация. В статье рассмотрена проблема формирования установки на здоровый образ жизни в рамках спортивно-оздоровительного сервиса. Обозначена ключевая роль тренера как организатора и педагога. Тренер выступает как побудитель самовоспитания, наставник, обеспечивающий обучение здоровью с опорой на представления о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный сервис, фитнес-тренер, здоровый образ жизни.

Veledinsky V. G.

Saint-Petersburg State University of service and Economics,
Saint Petersburg, Russia

INFLUENCE OF FITNESS-INSTRUCTOR ON PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE OF THE VISITOR OF CLUB

Abstract. The article contains a review of formation the attitude to healthy living. It is in the limits sport and health improving service. The key role of a fitness-instructor as an organizer and a teacher is accentuated. The instructor acts as a stimulator of self-development of a person. He acts also as a coach of the healthy way of life.

Keywords: sport and health improving service, fitness-instructor, healthy lifestyle.

Тезис о взаимосвязи занятий человека в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и здорового образа жизни представляется бесспорным. Вспомним известную мысль классика: «Свободное время... превращает того, кто им обладает, в иного субъекта, и в качестве этого иного субъекта он и вступает затем в непосредственный процесс производства» [1; 221]. В этом высказывании вскрывается важная закономерность – изменение индивида в результате рационального использования свободного времени. Занятия в спортивно-оздоровительном центре в свободное время обязательно должны тем или иным образом сказаться на всей жизни человека.

Исследования показывают, что, например, у студентов, занимающихся в сфере спортивно-оздоровительного сервиса, уменьшается число простудных заболеваний, возрастают аэробные возможности организма, снижается употребление табака, алкоголя [2]. Но существующая как возможность, эта взаимосвязь реализуется далеко не всегда, вовсе не автоматически, не сама по себе и только при определенных условиях.

Здоровый образ жизни часто определяется как «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья, оздоровление – это «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия» [3]. Это означает, что здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность разных субъектов, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья конкретных людей. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи может складываться сам по себе в зависимости от обстоятельств и внешних воздействий, а может вырабатываться в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Нередко первоначальными мотивами занятий физическими упражнениями на базе учреждений спортивно-оздоровительного сервиса (фитнес-клубы, велнес-центры и т.д.) выступают мотивы рекреационной направленности (развлечься, отдохнуть, получить удовольствие от игры физических сил), привлекает престижность, модность спортивно-оздоровительных услуг. Затем появляется интерес к желаемым результатам деятельности. Занятия, как правило, повышают информированность о видах и содержании физкультурно-спортивной деятельности, ее влиянии на организм [4; 44–45]. Но знания – это еще не способность реализовать их в повседневной жизни. Отсутствие соответствующих ценностных ориентаций и сформированной потребности в физическом самосовершенствовании могут свести к нулю эффект прошлых занятий. Важно, каков будет образ жизни после прекращения посещения фитнес-клуба, спортивно-оздоровительного центра. Для утверждения здорового образа жизни необходим упорный труд, самообладание, выдержка, необходима соответствующая мотивация.

Эти моменты определяют ключевую роль инструктора, тренера как организатора и педагога. Он призван уметь обнаруживать внутренние «смыслы» поступков и поведения, обусловленные социально-психологическими потребностями посетителя клуба или центра, строить совместную деятельность с их учетом. При этом важно не обнажать своих педагогических намерений, выстраивать свою деятельность в ориентации и на конкретные желательные результаты за определенный период занятий, и на педагогическое по своему характеру воздействие, имеющее гораздо более дальнюю перспективу. Фитнес-тренеру приходится одновременно быть и мастером предметной деятельности физкультурно-спортивного характера, и практическим психологом, и высококвалифицированным педагогом, способным воздействовать на образ жизни человека, включенного в спортивно-оздоровительные занятия.

Специфика деятельности спортивно-оздоровительного центра как педагогической системы заключается в том, что без учета реальных интересов, потребностей, пожеланий посетителей, без обеспечения высокой активности их, т. е. без их превращения из объекта в субъект действия, тренировочный и педагогический процесс, тем более направленный на формирование здорового образа жизни, вообще невозможен.

Специфическим в этих условиях является и положение тренера, инструктора. Далеко не все зависит только от него. Во всех случаях необходимо заинтересованное соучастие самого человека в самоменеджменте в направлении здорового образа жизни. В идеале предполагается внутренняя детерминация активности, самопобуж-

дение субъекта к деятельности, т. е. здесь не только снимается «сопротивление объекта» воздействиям, но и сам педагогический процесс формирования здорового образа жизни превращается в самовоспитание. Потребность же во внешнем воздействии – это потребность в консультанте, в специалисте, источнике информации и опыта. Тренер, инструктор превращается в побудителя самовоспитания, в наставника, обеспечивающего самореализацию посетителя спортивно-оздоровительного центра.

Как же воздействует, какие технологии использует тренер при формировании потребности в здоровом образе жизни, в устойчивой ориентации на сознательное укрепление здоровья не только на основе неизбежно ограниченных во времени занятий в системе спортивно-оздоровительного сервиса, но и в течение всей жизни человека?

Прежде всего, тренер должен осознать это как свою перспективную цель. Затем определить конкретные задачи, которые могут помочь ее достичь. Спланировать последовательность решения этих задач во времени и пространстве (своего рода план, реализующий программу решения конкретных задач). Затем реализовывать этот план, корректируя воздействия на основе текущей информации об эффективности его выполнения и соответствии первоначально поставленной цели.

Следует признать, что реализация подобной перспективы – очень непростое дело. Процесс воздействия занятий на личность посетителя спортивно-оздоровительного центра характеризуется скрытостью протекания, нередко отсутствием возможности наблюдать непосредственные результаты воздействия. Даже будучи целенаправлен, процесс этот испытывает влияние значительного числа стихийных факторов, предсказать время, место и характер проявления которых порой невозможно. Здесь вновь на передний план выступают интересы и потребности личности, круг которых поистине неограничен и имеет постоянную тенденцию к расширению и возрастанию. В то же время, если организуемые и направляемые воздействия совпадают с особенностями личности, с ее интересами и потребностями, цели достигаются при сравнительно небольших усилиях.

Перспективная цель может быть сформулирована следующим образом: опираясь на потребности конкретной личности в здоровом образе жизни и на возможности его формирования средствами физической культуры, определить и обосновать для посетителя спортивно-оздоровительного клуба, центра долгосрочную программу действий. При этом главной задачей явится стимулирование у посетителей спортклубов самостоятельности и ответственности за свое поведение, за образ жизни. Задачи должны охватывать формирование мотивации, обретение знаний, умений и необходимых навыков.

Мотивация при формировании здорового образа жизни средствами физкультурно-спортивного сервиса, как и в любой другой деятельности, занимает особое место. У человека определяющую роль в принятии и изменении решений при актуализации того или иного мотива, играет так называемый сознательный мотив, основанный на овладении и использовании определенной информации. Отсюда особое значение информирования, информационного насыщения всего процесса спортивно-оздоровительного сервиса.

Наблюдения показывают, что для сегодняшней практики спортивно-оздоровительного сервиса характерна некомплексность подхода, недостаточное внимание к реализации образовательного и побудительного компонента в работе тренеров, инструкторов. В то же время несомненно, что необходима ориентация на освоение посетителями, занимающимися в клубе, основ валеологических знаний: о функционировании человеческого организма, о средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, на сохранение и укрепление здоровья. Занятия повышают уровень знаний о правильном питании, о методике занятий физически-

ми упражнениями, о формах отдыха, о приемах снятия усталости, о поведении в коллективе, минимизирующем стрессы. Утверждается понимание здорового образа жизни как совокупности отказа от вредных привычек, соблюдения гигиенических норм (включая режим дня и психогигиену пола), правильного питания, двигательной активности, психического здоровья, закаливания организма. В этом случае можно говорить о движении к обозначенной цели.

Человек должен знать требования к двигательному режиму, методы самоконтроля состояния и регулирования нагрузок, влияние занятий физическими упражнениями на функциональные системы организма. Необходима высокая степень осведомленности в вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Все это обеспечивает поворот в сознании к саморазвитию, самовоспитанию, к формированию более широкого круга потребностей. Задача заключается в том, чтобы человек сам овладел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма, умел организовывать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для решения этих задач может использоваться методика интегративной технологии обучения (Н. А. Герасимова, 2003) [5]. Тренер, инструктор должен быть вооружен, насыщен сведениями из области личной и социальной гигиены, физиологии, психологии, теории и практики физического воспитания, должен иметь научно-обоснованные взгляды на сущность, роль и возможности физической культуры в развитии человека, в формировании здорового образа жизни.

Обществу нужны здоровые, развитые, конкурентоспособные личности. Вот почему одной из актуальных проблем коренного улучшения здоровья современного студенчества является персонал-технология обучения здоровью через систему спортивно-оздоровительного сервиса с опорой на представления о здоровом образе жизни, на активную позицию человека, сознательно формирующего свое здоровье.

Литература

1. Маркс, К. Соч./ К. Маркс, Ф. Энгельс. Изд. 2-е. Т 46. Ч. II – Москва, 1969.
2. Салов, В. Ю. Теоретико-методологические основы здорового образа жизни учащейся молодежи: монография / В. Ю. Салов. – Санкт-Петербург: Петрополис, 2001.
3. К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний / под ред. Р. Г. Оганова, Р. А. Халитова, Г. С. Жуковского. – Москва: Изд-во ГНИЦПМ, 1994.
4. Велединский, В. Г. Спортивно-оздоровительные услуги в контексте социально-культурного сервиса / В. Г. Велединский // Социально-культурный сервис и туризм. Вопросы истории, теории, технологии: Сб. науч. трудов. Сост. В. Г. Велединский, Л. Н. Коптев. – Санкт-Петербург: Изд-во СПб ГУСЭ. 2007.
5. Герасимова, Н. А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов ВУЗов на основе их личной самооценки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2003.

Валеева Р. К., Гиндуллина Э. Г., Хакутдинова С. Р.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Республика Башкортостан, Россия

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. Раскрывается проблема сохранения здоровья детей в условиях школьного образования. Показаны здоровьесберегающие технологии обучения.

Ключевые слова: здоровье учащихся, школа, здоровьесберегающие технологии обучения.