

3. Фалеев А. В., Избавься от заблуждений: как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера: учебное пособие / А.В. Фалеев Издательский дом: АСТ, 2009, 65-с.

Киреева Н.Ю., Комлева С.В., Сидорова П.Ю.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕСС КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕГО ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Аннотация. Как правило, на каждом этапе развития цивилизации возникают новые социально-культурные явления, призванные решать первоочередные задачи, стоящие перед человечеством. Одним из действенных средств, способных эффективно решать первоочередную задачу современного общества - оздоровление человека, является фитнес.

Ключевые слова. Оздоровление, фитнес, физическая культура.

Возрастает интерес к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, напрямую связанным с развитием физической культуры. Фитнес, как относительно новое явление, сегодня вошёл в физическую культуру многих стран мира, в том числе, и России. Само его появление в нашей стране можно рассматривать с позиций культурной изменчивости, то есть постоянных изменений в тех или иных сферах культуры, и, тем самым, назвать ряд причин его появления в отечественной практике:

- адаптация к изменившимся условиям жизни российского общества (как внешним, так и внутренним);
- необходимость разрешения накопившихся внутренних противоречий в духовной и телесной культуре;
- прогрессивная направленность мировоззрения фитнеса как культурного явления;
- творческая инициатива многих людей, занятых в этой сфере деятельности.

Значимой тенденцией в современном обществе является усиливающийся процесс социально-культурного деления, сопровождающийся появлением субкультур и различных стилей поведения. В этой связи многообразие форм и средств в физической культуре, включая как традиционные, так и нетрадиционные явления.

Фитнес, несомненно, является социально-культурной деятельностью и отражён во всех её направлениях. Являясь универсальным явлением социально-культурной деятельности, фитнес приобретает свойственное ей измерение и реализует целый спектр ценностей:

- витальные ценности: улучшение качества жизни, параметров здоровья; эстетические ценности: формирование красоты и гармонии тела и духа, стиля и т.д.;

- социальные ценности: воспитание трудолюбия, способности к достижениям, терпимости, представлений об общественной значимости каждого человека и его здоровья в жизни общества;

- политические ценности: способствует формированию приоритетов гражданской свободы, мира и гражданской активности;

- культурные: способствует взаимопроникновению и взаимовлиянию различных традиций и новаций в области физической культуры;

- материальные: фитнес-клубы, фитнес-центры, фитнес-студии, тренажёрные залы и т.д. Они выступают в качестве средств, обеспечивающих процесс оздоровительной тренировки (оздоровления, воспитания, профилактики), а также различных конвенций, фестивалей шоу-программ с целью пропаганды здорового образа жизни;

- к духовным ценностям относятся: учебные пособия, книги методические рекомендации, программы, публикации, журналы, правила соревнований (фестивалей, шоу, фитнес-аэробики, черлидинга, и др.), в которых рождается и раскрывается современная теория фитнеса и оздоровительной тренировки, а также методика проведения занятий по фитнесу.

К фитнесу как части физической культуры в полной мере относится деятельность человека по созданию социально значимых ценностей, находящуюся в тесной взаимосвязи с историей общества. Его основная, приоритетная задача, направленная на результат всей деятельности - повышение и сохранение физической дееспособности и достижение оптимального уровня здоровья человека.

Следует отметить, что под здоровьем сегодня понимается не только физическое, но и психическое, духовное здоровье.

На современном этапе можно выделить ряд важных социально-культурных проблем, решению которых фитнес способствует в современном обществе:

1) развитие физической культуры как вида общей культуры общества;

2) физическое (телесное) и психическое (духовное) оздоровление человечества;

3) формирование в сознании людей ценностных ориентации на здоровый образ жизни и приобщение к нему различных социальных групп населения;

4) социализация людей, занимающихся фитнесом, предоставление широких возможностей для самопознания;

5) приобщение людей к культурным ценностям разных стран и народов в процессе занятий фитнесом;

6) развитие и укрепление отечественной экономики через финансовое развитие отрасли фитнес-индустрии и сети платных фитнес-услуг на базе государственных учреждений различных типов; предоставление рабочих мест для деятельности в сфере фитнеса;

7) создание оснований для развития системы подготовки фитнес-специалистов.

Фитнес может удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся. Способствуют расширению их кругозора за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом (классических, народных и современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях и т.д.), возмож-

ности выбора программ, ориентированных как на культурные традиции Запада, так и Востока. Высокая мобильность, существенные адаптационные, интегративные возможности позволяют успешному внедрению фитнес-технологий в различные сферы общественной жизни - в систему образования, здравоохранения, социального обеспечения, что в перспективе позволит всё большему количеству людей приобщиться к фитнесу.

Библиографический список

Мироненко, Е.Н., Трещева, О.Л., Штучная, Е.Б. Физическая культура: учебное пособие / Е.Н Мироненко., О.Л. Трещева Е.Б. Штучная, 2012. 197 с.

Селевско, П.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П.К. Селевско. – М.: Народное образование, 1998. 134 с.

Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина, 2008. 64 с.

Захаров, М.А., Социология спорта: учебно-методическое пособие / М.А. Захаров. - 2-е изд., перераб. и доп. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. 216 с.

Киряков А.А., Комлева С.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ В ПЕРИОД ВОЗМОЖНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Аннотация. Подростковый возраст сложен, так как ребенок уже достаточно самостоятелен и не нуждается в постоянном контроле взрослых, но при этом его окружают такие соблазны, которые могут привести к формированию устойчивых вредных привычек. В статье раскрыты некоторые вопросы профилактики зависимостей.

Ключевые слова. Подростки, здоровье, вредные привычки.

Человек по своей сущности всегда стремится к совершенству. Каждый желает иметь крепкое здоровье, красивое тело, но добиться этого не каждому удается. Сложно заставить себя заниматься регулярно, а не время от времени, спонтанно. Однако даже выполнять каждодневные упражнения еще не достаточно для того, чтобы утверждать о здоровом образе жизни. Есть очень важный фактор, который может мешать в выполнении поставленных задач - это вредные привычки.

Основными вредными привычками у людей являются алкоголизм, курение и наркомания. При наличии любой из перечисленных привычек можно смело утверждать, что у человека далеко не идеальное здоровье. Его физическое и психологическое состояния далеки от идеала. Ни о каком здоровье не может идти и речи.

Рассмотрим возможные вредные привычки подробнее. Распространенной вредной привычкой является алкоголизм. Чрезмерное употребление алкоголя разрушает в первую очередь психику человека. Алкоголь позволяет почувствовать человеку ра-