

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ФИТНЕСА И ЕГО РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ

Бачура Кристина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.А. Горовой, канд. пед. наук, доцент

В последнее время понимание фитнеса является социальным явлением, отвечающим государственной политике в сфере физической культуры и спорта населения. Включая в себя большое многообразие форм двигательной активности, разнообразие программ, их доступность и эмоциональность, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности, содействуя при этом формированию общей культуры занимающихся. На сегодня фитнес-индустрия – это устоявшийся феномен, выполняющий в обществе определенные функции.

Целью исследования является определение основных функций фитнеса в обществе.

Анализ специальной научно-методической литературы, а также собственный педагогический опыт позволил выделить следующие основные функции фитнеса в обществе – специфические и общие, имеющие как реальный, так и скрытый характер.

Реальные функции представлены в двух видах – социально-экономические и культурные. Реализация социально-экономической функции фитнеса позволяет получить доходы (экономический вклад), повысить качество жизни населения и рационализировать его свободное время (социальный вклад) [1]. К культурным функциям можно отнести: 1) физкультурную (общее физическое развитие, совершенствование физических качеств и укрепление здоровья населения); 2) эстетическую (формирование красивого телосложения, коррекция веса и набор мышечной массы); 3) гносеологическую (знания о рациональном использовании упражнений, правильном питании, здоровом образе жизни); 4) воспитательную (развитие силы воли, совершенство и т. д.); 5) реабилитационную (профилактика различных заболеваний, восстановление после травм, отличный жизненный тонус организма человека в целом и его систем в отдельности); 6) коммуникативную (объединение занимающихся в клубы по интересам, создание интеракции между участниками и формирование навыков общения вне круга повседневной жизни); 7) рекреационную (удовлетворяет потребности людей в активном отдыхе и досуге, способствует рациональному использованию свободного времени, отвлечению от вредных привычек, формирует здоровый образ жизни).

Говоря о скрытых функциях фитнеса, можно отметить, что их реализация способствует повышению самооценки и выражению индивидуальности, улучшению взаимоотношений в семье и росту уважения со стороны окружающих. Кроме того, расширяется круг знакомств, повышается социальный статус в обществе, вырабатываются умения по оперативному и осмысленному решению жизненных и профессиональных проблем [2]. Важно отметить, что занятия фитнесом считаются капиталовложением в собственное тело. Одна из важных скрытых функций в использовании фитнес-услуг по отношению к обществу – создание основы для здорового образа жизни, сдерживание процессов инволюции и противодействие неблагоприятным условиям жизни и быта [3].

В то же время скрытые функции могут играть деструктивную роль, выступающей в качестве дисфункций. Во-первых, это демонстративное использование занятий фитнесом с целью подчеркивания своей принадлежности к определенной социальной группе, к которой человек в реальности может и не принадлежать. Во-вторых, используя фитнес-услуги, многие люди стремятся следовать моде на здоровый образ жизни, культивировать телесность, забывая о первоначальных оздоровительных функциях фитнес-индустрии. В-третьих, люди нередко безрассудно погружаются в тренировочный процесс, чаще всего не соответствующий их реальному физическому состоянию, игнорируя указания тренера [1].

Немаловажно отметить, что фитнес как социальное явление располагает ценностным содержанием мотивов: ценности материальные (условия занятий, инвентарь, спортивная экипировка); ценности физические (здоровье, телосложение, физические качества, физическая подготовленность); социально-психологические (отдых, развлечения, удовольствие, трудолюбие, коммуникация); психические (эмоциональные переживания, черты характера, творческие задатки); культурные (познание, самоутверждение, нравственные качества, общение, авторитет) [4].

Описанные выше функции фитнеса основаны на потребностях, возникающих у населения использующих данные услуги, а каждый индивид рассматривает фитнес-индустрию с конкретной своей точки зрения, при этом функции фитнеса распределяются для него по приоритету и степени выраженности. Рационально разработанная программа фитнес-тренировок способна значительно улучшить качество жизни человека во всех отношениях.

Список использованной литературы

1. Бартенева, Н.Е. Социологическое исследование мотиваций потребителей фитнес-услуг / Н.Е. Бартенева // Состояние и перспективы развития электро- и теплотехнологии: Материалы Междунар. науч.-тех. конф. (XVIII Бенардосовские чтения). – Иваново, 27–29 мая 2015 г. – Иваново : ИГЭУ, 2015. – С. 103–106.
2. Абрамов, Р.Н. Культурное потребление и досуговые практики «социальных инноваторов»: социологический анализ / Р.Н. Абрамов, А.А. Зудина // Вестник Удмуртского ун-та, 2012. – № 3–1. – С. 64–76.
3. Бартенева, Н.Е. Социальные функции фитнеса: опыт эмпирического исследования / Н.Е. Бартенева // Вектор науки ТГУ, 2016. – № 1 (35). – С. 67–72.
4. Хокинс, Д. Сила против насилия: Скрытые мотивы человеческих поступков = Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior ; пер. с англ. Е.О. Федотовой. – СПб. : Весь, 2010. – 304 с.

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Бирковская Юлия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.А. Конопацкий, преподаватель

Верховая езда – это множество разнообразных движений, являющихся эффективным способом тренировки всего тела. Она может использоваться как кардио-нагрузка для сжигания жира, так и силовая программа, придающая тонус мышцам. Верховая езда полезна в восстановлении организма после травмы, болезни, перетренированности или стресса, ее можно рекомендовать как средство оздоровления занимающихся.

Также верховая езда является популярным видом спорта, которым занимаются не только профессионалы, но и любители верховой езды.