

Капариха Марина Павловна

студентка

Терещенко Юлия Валерьевна

студентка

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос появления в России вида физической культуры – фитнеса. Определяется актуальность развития фитнес индустрии в современном мире. Представлена разнообразная классификация фитнес программ и их влияние на оздоровительный и социальный аспект жизнедеятельности человека.*

***Ключевые слова:** фитнес, физическая культура, физическая активность, фитнес программа, оздоровительная функция фитнеса, социальная функция фитнеса.*

На сегодняшний день одним из самых популярных и эффективных средств физического воспитания, несомненно, является фитнес. Понятие «фитнес» получило широкое распространение на современном этапе развития, как в отечественной, так и в мировой практике.

Актуальностью возрастания роли фитнеса является то, что двигательная активность выступает одним из методов повышения уровня здоровья. Преимущество фитнеса над другими видами физической активности заключается в том, что направления фитнеса, постоянно совершенствуются, развиваются и охватывают

самые разнообразные формы двигательной активности. Именно фитнес как вид физической активности способен удовлетворить потребности самых различных слоев населения и социальных групп в выборе оздоровительных занятий. Также одним из преимуществ фитнеса является расширения кругозора и повышения общего уровня культуры у людей, занимающихся фитнесом, за счет различных музыкальных произведений, большого количества фрагментов искусства, а также ориентации многих фитнес-программ на культурные традиции Востока и Запада [1, с. 71].

Понятие «фитнес» в России стало использоваться в 90-е годы прошлого века. Фитнес выделялся как самостоятельный сегмент физической культуры, который включает систему упражнений с тренажерными или отягощающими элементами.

На современном этапе развития распространение фитнеса является отражением изменившихся потребностей социума. Все больше людей стремятся к двигательной активности, здоровью и благополучию, ведь занятия физической культурой вырабатывают выносливость, что, несомненно, помогает в трудовой деятельности человека.

В XXI веке фитнес внедряется в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, физкультурно-оздоровительную практику и повседневные занятия физическими упражнениями.

Фитнес включает в себя более 200 видов двигательной активности, авторские оздоровительные методики и программы, различные физические упражнения и техники, а также инновационные технологии в оздоровлении.

Тем самым понятие «фитнес» выходит за рамки вида физической деятельности – это уже многогранный системный процесс, который не стоит на месте, а постоянно совершенствуется и обновляется. Разнообразные фитнес-технологии выходят далеко за рамки фитнес-индустрии, находя свое применение в разнообразных видах физической культуры. Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес не является неким застывшим статическим состоянием. Это динамичный

многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний, которые поддаются развитию (тренировке). Данный вывод доказывает разнообразная классификация фитнес программ по функциональной направленности. Данная классификация представлена аэробной, силовой, релаксно-медитационной программами, которые направлены на укрепление мышц, улучшение координации, снижение веса, улучшение антропометрических данных, развитию силы мышц, нормализации психофизического состояния.

Темпы роста отечественного рынка фитнес услуг в последнее десятилетие стремительно возрастают. Если рассматривать определенные сегменты фитнеса, то лидирующее положение на 2015 – начало 2016 года занимают аэробика и тренажерный зал, на втором месте – групповые и индивидуальные танцевальные классы.

Если же обратиться к мотивационному фактору посещения фитнес клуба, то он делится, традиционно, на мужской и женский. Мужчины зачастую посещают фитнес клуб для поддержания себя в хорошей физической форме и достижения ощущения уверенности. Женщины же посещают фитнес клуб для: похудения; поддержания хорошей физической формы; повышения социального статуса и приобретения новых знакомых и друзей.

Таким образом, фитнес несет в своем содержании не только оздоровительную, но и социальную функцию, так как фитнес клуб нередко выступает местом общения и взаимного времяпровождения людей.

Анализ научно-методической литературы позволил обосновать значимость фитнеса как эффективного средства физического воспитания, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующее формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культуры и спорта с целью саморазвития и самосовершенствования. Фактически в последние годы в России сфера физических услуг характеризуется проникно-

вением фитнес-движения в нашу страну. Это явление требует всестороннего анализа, поскольку фитнес-движение складывается стихийно, без учета реальности российской действительности.

Список литературы

1. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников // Теория и практика образования в современном мире: Материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб.: Реноме, 2012.

2. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №68.

3. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: Монография. – СПб.: Образование, 2008.