

**Магламюк Татьяна Васильевна**  
старший преподаватель  
Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИТНЕС КАК ПОМОЩЬ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация:* данная статья посвящена проблеме здорового образа жизни человека. В частности, автором рассмотрены тренировки в фитнес-клубах.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, фитнес, фитнес-культура, тренировки, занятия, здоровье.

### *Введение*

Как известно фитнес в нашем обществе стал играть значительную роль для многих людей. Это не только неотъемлемая часть системы физической культуры, но и востребованное в нашей культуре социальное явление, формирующее личность. Фитнес раскрывает в своей сути множество аспектов к развитию физических данных, двигательной активности и укреплению здоровья. Забота людей о своем здоровье и внешнем виде являются на сегодняшний день очень актуальными. Люди стремятся к занятию спортом, именно поэтому фитнес является неотъемлемым помощником преподавателей физической культуры различных учебных учреждений.

### *Содержание*

На сегодня в России человеку сложно выделить время для занятий физическими упражнениями. Тренировки в фитнес-клубах создают возможность эффективно использовать свободное время и получать помощь в занятиях спортом от опытных тренеров.

В системе высшего профессионального образования (ВПО) фитнес-культура выполняет множество функций:

1) компенсаторно-созидающую, формирующую гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие студенческой молодежи, укрепление здоровья и подготовку к профессиональной деятельности;

2) интегративно-социализирующую, объединяющую студенческую молодежь в клубы для коллективной деятельности, помогающей наладить коммуникативные связи;

3) креативно-гедонистическую, способствующую развитию творческих способностей студентов в освоении ценностей фитнес-культуры;

4) проективно-ценностную, которая формирует профессионально-ориентированную двигательную активность студентов на повышение эффективности учебной деятельности;

5) материально-производственную функцию, связанную с воспроизведением человеческого потенциала.

Выполнение этих функций и воспитание положительного отношения студентов к здоровому стилю жизни, это и есть задача преподавателя по физической культуре. Педагог, точно так же, как и фитнес отвечает за коррекцию: когнитивной сферы, эндогенных механизмов внутреннего мира, мотивации, определяющих их отношение к труду, здоровью и повышению самооценок учащихся.

Фитнес-культура достаточно полно удовлетворяет потребности молодежи, повышая не только двигательную, но и общую культуру, расширяя мировоззрение. Занятия способствуют повышению духовного потенциала личности, расширению диапазона различных возможностей организма, уменьшению утомляемости, а также различной психологической профилактике.

Для практических занятий, как фитнесом, так и общей физкультурой в учебном учреждении, характерны следующие особенности:

1) направленность на оздоровление;

2) высокая эмоциональность занятий и их привлекательность;

3) педагогический мониторинг.

Фитнес-культура, является социокультурным феноменом, способствующим улучшению отношений между педагогами в учебном учреждении с учениками.

Структуру составляют фитнес-клубы, центры, студии, тренажерные залы, фитобары, услуги SPA. В системе ВПО она служит очень важным элементом становления физически развитой и психически устойчивой личности, способствует воспитанию, образованию, социализации.

Эта культурная сфера нацелена на воспроизведение ряда духовно и социально значимых ценностей:

- 1) улучшение качества жизни, параметров здоровья;
- 2) формирование красоты и телесной гармонии;
- 3) воспитание трудолюбия и терпения;
- 4) формирование гражданской активности;
- 5) формированию фитнес-культуры.

Фитнес-культура помогает человеку формироваться в единении с природой, формируя его умение быть самостоятельным, адаптироваться к меняющимся внешним условиям жизнедеятельности. Она наиболее полно учитывает особенности студентов, их стремление создать собственную физическую культуру, индивидуальную систему ценностей, упражнений. Осознать себя как самостоятельную уникальную личность.

Как можно увидеть, это один из самых эффективных методов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Интересной особенностью спроса на фитнес-услуги является ее пластичность, которая проявляется в возможности быстрого изменения структуры потребления при изменении спроса, а также ряда культурных факторов (например, уровень физической подготовленности и здоровья человека).

Фитнес-культура личности – термин, который характеризует образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в здоровом поведении по жизни. Она проявляется в способности к саморазвитию, отражает направленность личности в погружении в себя, связанной со стремлением к саморазвитию. Основой этой деятельности являются деятельность, развивающая физическую и духовную сферу личности и обогащающие ее нормами,

идеалами, ценностями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее внутренних сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее эффективным средством повышения социальной активности личности.

Рассматриваемый вид культуры – основа самостоятельного, индивидуального самовыражения будущего специалиста, проявление фантазии и творчества в использовании средств фитнеса. Фитнес-культура отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе занятий.

### *Заключение*

Фитнес является одним из факторов формирования не только здорового образа жизни человека, но и его личности в целом. А с изменением личности и взглядов на мир в сторону улучшения своего здоровья и внешнего вида, человек начинает развивать потребность во многих направлениях, способствующих улучшению его жизни. Развиваются потребности в рациональном питании, в организации активного отдыха, дополнительных занятиях спортом и отказе от вредных привычек. Соответственно, благодаря, фитнес-культуре учащиеся школ, институтов, колледжей и других учебных учреждений стремятся к получению знаний и физической подготовке на занятиях.

### *Список литературы*

1. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001.
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – 1982.
3. Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении. Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы международного конгресса. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006.
4. Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнесиндустрии. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Материалы всерос. конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
5. Григорьев В.И. Значение фитнес-индустрии в оптимизации соотношения труда и досуга. Актуальные проблемы труда и развития человеческого потенциала: Сборник науч. трудов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2006.

4 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Григорьев В.И. Деятельностная специфика фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования // Актуальные проблемы сферы услуг: Сборник науч. трудов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2004.
7. Кудра Т.А. Фитнес. Американская концепция достижения здоровья. – Владивосток: МГУ, 2002.
8. Лукьяненко А.Г. Фитнес в учебном процессе физического воспитания: Учебное пособие. – Ейск, 2001.
9. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diss.seluk.ru/m-physiology/30000527-1-vi-grigorev-davidenko-malinina-fitness-kultura-studentov-teoriya-praktika-rekomen-dovan-uchebn-o-me-todiches-kim-obe-dineniem.php> (дата обращения: 28.09.2017).