

УДК 370 (09) (476)

## **ФИТНЕС КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**О. Ю. Лутковская**

(Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь)

В статье отражены вопросы фитнеса как социокультурного феномена в области физической культуры за счет активной интеграции из разных видов физической культуры

и модернизации различных оздоровительных технологий из различных наук и отраслей, использования созданного в сфере фитнес-индустрии и разработанного в других отраслях оборудования для эффективного оздоровления детей. Раскрыты основные направления фитнеса как социокультурной деятельности. Описаны факторы, определяющие подход к рассмотрению фитнеса как социокультурного явления. Выявлен ряд важных социокультурных проблем, решению которых он способствует в современном обществе.

**Введение.** На каждом этапе развития цивилизации возникают новые социально-культурные явления, признанные решать первоочередные задачи, стоящие перед человечеством. На данном этапе этой задачей является оздоровление человека.

По данным исследователей [1; 4], в последние годы возрастает интерес к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, напрямую связанным с развитием физической культуры, в которой фитнес появился как феномен XX века, как новое явление во многих странах мира.

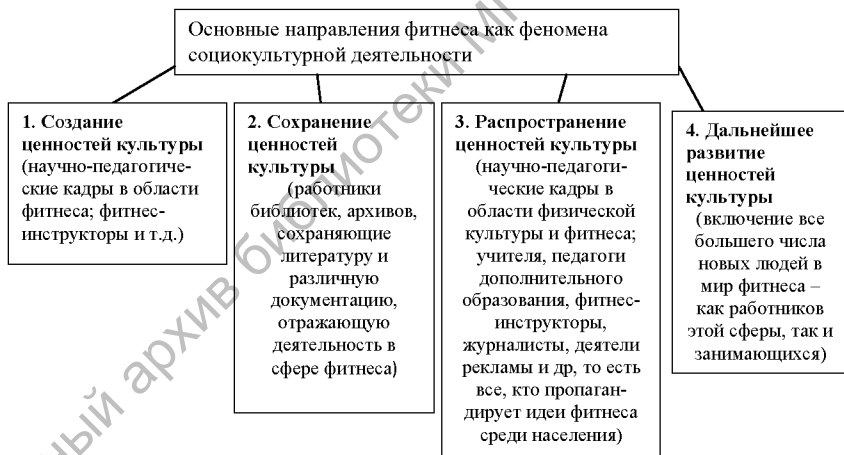
Появление в нашей стране фитнеса можно рассматривать с позиций культурной изменчивости, и, соответственно, следует выделить ряд причин его интеграции в отечественную физкультурно-спортивную практику. К ним, на наш взгляд, относятся:

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

**Материалы и методы исследования.** В исследовании использовался общепедагогический метод – анализ и обобщение литературных данных.

**Результаты и обсуждение.** В целом развитие фитнеса в нашей стране является ответом на новые потребности, обусловленные меняющейся социокультурной ситуацией. Значимой тенденцией в современном обществе является усилившийся процесс социокультурной дифференциации, который сопровождается появлением субкультур вразличных стилей поведения. В этой связи многообразие форм и средств физической культуры, включая как традиционные, так и нетрадиционные, все более дифференцируется в соответствии с культурными запросами различных слоев общества, ориентируясь на удовлетворение их интересов.

Фитнес является универсальным феноменом социокультурной деятельности и отражен во всех ее направлениях (рис. 1), так как традиционно она понимается как общественно целесообразная, нравственно мотивированная деятельность по созданию, освоению, сохранению, распространению и дальнейшему развитию ценностей культуры. Он приобретает свойственное ей ценностное измерение и реализует целый спектр ценностей, присущих, по мнению Г.В. Драча [3], социокультурной деятельности. К ним относятся: витальные (улучшение качества жизни, параметров здоровья); эстетические (формирование красоты и гармонии тела и духа, стиля и т.д.); социальные (воспитание трудолюбия, способности к достижениям, терпимости, представлений об общественной значимости каждого человека и здоровья в жизни общества); политические (способствуют формированию приоритетов гражданской свободы, мира и гражданской активности); культурные (способствуют взаимопроникновению и взаимовлиянию различных традиций в области физической культуры).



### **Основные направления фитнеса как феномена социокультурной деятельности**

Рассматривая фитнес в рамках культурологического подхода, можно отметить, что он сегодня является важной частью жизни нашего общества и сложившейся в нем социокультурной системы.

Само понятие «социокультурная система» – термин, используемый в социальной антропологии и культурологии в качестве альтернативы

терминам «социальная система» и «культурная система». Использование этого понятия помогает обеспечить многофакторный подход к изучению социокультурной реальности и избежать социологического, технологического и культурного детерминизма [3].

Выполняемые фитнесом экономические, политические, социокультурные, эстетические, а самое главное – оздоровительные функции, то есть его полифункциональность, требуют осмысления его в едином ракурсе. При этом следует отметить, что важным фактором познания того или иного явления является определение его ближайшего рода.

Родовым понятием для фитнеса является физическая культура. К ее предметной области он относится за счет развития длительных способностей и формирования двигательных способностей и формирования двигательных умений и специальных знаний, определяющих физическую дееспособность и здоровье человека на основе использования инновационных подходов, средств, методов, оборудования, инвентаря, условий проведения.

На современном этапе научные деятели в области физической культуры дают понятию «физическая культура» ряд определений, характеризующих ее различные аспекты.

Наиболее полно, на наш взгляд, физическую культуру рассмотрел и дал ее определение В.Д. Гончаров [2]. Обобщенное мнение ряда авторов (Н.И. Пономарева, 1996; Л. Куна, 1982; Л.П. Матвеева, 1991) он определяет ее как деятельность человека по созданию социально значимых ценностей, находящуюся в тесной взаимосвязи с историей общества, как противоречивое единство этой деятельности и ее результатов, непосредственно выражающееся в совершенствовании телесно-двигательных качеств и навыков людей. Автор считает, что физическая культура не только в известной степени обеспечивает потребности существования личности и общества, но и создает условия для их развития, тем самым активно включается в совокупность действий по воспроизводству общества и человека, преобразованию социальной сферы общества, то есть в социальную деятельность.

Однако само понятие «физическая культура», по мнению В.И. Столярова, не совсем удачно, так как имеет очень широкий диапазон значений, и как особо подчеркивает И.М. Быховская, полисемантически, что подразумевает возможность разнохарактерных его трактовок.

К фитнесу как части физической культуры в полной мере относят вышеуказанное, однако его основная, приоритетная задача направлена

на на результат всей деятельности – повышение и сохранение физической дееспособности, и достижение оптимального уровня здоровья человека.

По утверждению А. Маслоу (2003), потребность к укреплению своего здоровья – естественная общечеловеческая потребность. При этом автор рассматривает ее как достижение оптимального уровня здоровья на каждом этапе человеческой жизни. Именно эта позиция наиболее полно отражается в идеологии фитнеса и может быть отнесена к его концептуальным основам.

Следует отметить, что под здоровьем понимается не только физическое, но и психическое, духовное здоровье. Наиболее полно, на наш взгляд, характеристика здоровья дана в определении В.П. Петленко (1996): «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовывать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей».

Рассматривая фитнес, можно отметить, что по мере развития в его идеологии отношение к телесности и понимание здоровья и оздоровления постепенно эволюционировало.

На начальном этапе своего существования – «механизации и атлетизации», который можно условно назвать «эрой бодибилдинга», приоритетными установками являлось физическое совершенствование тела. При этом можно отметить тесную взаимосвязь двух тел человека – органического (естественного, природного) и другого, которое К. Маркс образно назвал как «неорганическое тело человека».

Анализ содержания фитнес-конвенций, отражающих его тенденции на современном этапе, показывает, что в фитнесе все большее число сторонников завоевывает холистический подход к человеку, что обусловило отжимание фитнеса от биомеханической парадигмы, признающей лишь физический компонент. Соответственно, в последние годы получили активное развитие направления, способствующие оздоровлению не только тела, но и психики человека, гармонии тела и духа.

Среди факторов, определяющих подход к рассмотрению фитнеса как социокультурного явления, был выявлен ряд важных социокультурных проблем, решению которых он способствует в современном обществе:

- 1) социализация людей, занимающихся фитнесом, предоставление широких возможностей для самопознания, самоидентификации

и самоактуализации личности ее наиболее благоприятных взаимодействий с социумом;

2) содействие появлению новых культурных форм через творческую активность людей в сфере фитнеса;

3) приобщение людей к культурным ценностям разных стран и народов в процессе занятий фитнесом.

Фитнес обладает специфичностью по отношению к другим видам физической культуры не только по приоритетной решаемой задаче, но и по предметному и личностному компонентам, включающим духовные и материальные ценности.

В связи с этим, рассмотрим фитнес по описанному Б.В. Бастафьевым (1985) критерию соответствия конкретным видам человеческой деятельности, связанным с целенаправленным социальным процессом физического развития людей.

Предметная часть фитнеса – это специфический результат материального и духовного труда, который используется как средство и способ фитнеса, направленный на целенаправленное, систематическое оздоровление человека, коррекцию различных недостатков, профилактику различных заболеваний, повышение его работоспособности, функциональных возможностей организма, восстановление утраченных сил после нервно-эмоционального, психического и физического напряжения, приобщение к ведению здорового образа жизни современного, успешного, здоровыслящего человека.

К материальным ценностям фитнеса в его предметной форме относятся: фитнес-клубы, фитнес-центры, тренажерные залы и т.д. Они выступают в качестве средств, обеспечивающих процесс оздоровительной тренировки, а также различных фестивалей, конференций с целью пропаганды здорового образа жизни.

К духовным ценностям относятся: учебные пособия, книги, методические рекомендации и др., в которых рождается и раскрывается современная теория фитнеса и оздоровительной тренировки, приводятся тесты для определения функционального состояния занимающихся, их физической подготовленности и физического развития.

**Заключение.** Без предметных ценностей невозможен целенаправленный и управляемый процесс физического совершенствования людей, без личностных – осуществление практической деятельности.

Исследуя фитнес как социокультурный феномен, используя методы анализа и синтеза, было установлено [5], что занятия фитнесом могут

удовлетворять потребности школьников, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора, за счет большого количества фрагментов.

### Литература

1. Бальсевич, В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4.
2. Гончаров, В.Д. Введение в социологию физической культуры и спорта / В.Д. Гончаров, В. А. Голов. – Сыктывкар: Коми республиканская типография, 1998. – 151 с.
3. Культурология: учеб. пос. / под науч. ред. Г. В. Драча. – Ростов-на Дону: Феникс, 2005. – 9-е изд. – 576 с.
4. Пономарев, Н. А. Философия и научная картина мира: монография / Н. А. Пономарев. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 144 с.
5. Сайкина, Е. Г. программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 31 с.