

О ТОЖДЕСТВЕННОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИТНЕСА

А. В. Кучерова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Статья посвящена актуальной проблеме развития физической подготовки в качестве социального процесса. Обосновывается тождественность социальных функций физической подготовки и фитнеса по организации двигательной активности современного человека. Дается краткий исторический анализ развития фитнеса, как вида физической подготовки на рубеже 20 столетия. Поднимается проблема снижения оздоровительной направленности фитнеса в современных условиях. Актуализируется развитие нового вида физической подготовки Outdoor тренировок, как наиболее оптимального вида занятий физическими упражнениями в условиях пандемии.

Во многих учебниках по теории и методике физической культуры, написанных в советский период, такие виды занятий физическими

упражнениями, как аэробика, аквааэробика, армреслинг, бодибилдинг, калланетика и др. относились к категории нетрадиционных видов двигательной активности. После распада СССР, физическая культура и спорт становятся на новые, коммерческие рельсы своего развития. Появляется интеграция различных видов упражнений и их сочетаний, например: аквааэробика, степ-аэробика, велокинетика и множество других видов двигательной активности населения, которые объединяются в общее понятие «фитнес». В этот исторический период начинают интенсивно развиваться новые рекреационные и оздоровительные направления двигательной активности, где фитнес занимает свое достойное место.

Из ряда нетрадиционных, западных видов двигательной активности, фитнес переходит в странах постсоветского пространства в разряд традиционных. Массовое увлечение населения различными специальными направлениями фитнеса, очень быстро становится популярным, причем на коммерческой основе. В Санкт-Петербурге в ноябре 1990 г. открывается первый, официальный фитнес клуб. Следует заметить, что именно потребность общества в новых, модных, элитарных занятиях физическими упражнениями продиктовывает новую форму организации процесса физической подготовки общества – фитнес.

Фитнес – это «вид двигательной активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле – общая физическая подготовленность организма человека» [3]. В данном определении фитнеса отражена его цель – физическая подготовленность, что является результатом физической подготовки. Следовательно, занятия фитнесом это организованный социальный процесс, который по своей цели и функциям, реализуемым в настоящее время тождественен процессу физической подготовки населения в советское время.

Фитнес или физическая подготовка общества это гораздо больше, чем занятия, направленные на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие, – это мировоззрение каждого современного человека в отдельности отражающего его философию. В отличие от советской направленности физической подготовки в настоящее время каждый человек сам принимает решение создавать свою собственную философию фитнеса или нет, быть здоровым, гармонично физически развитым, физически подготовленным или нет. К сожалению, очень трудно оценить

эту философию, хорошо или плохо, когда человек получил право выбора, подвластен своим собственным решениям. Заставить заниматься физическими упражнениями самостоятельно, без навязывания чьих-то идей это очень серьезное испытание, для каждого индивида. Следует принимать во внимание тот факт, что человек всегда стремится к комфорту, к минимуму движений и при отсутствии очень сильной мотивации, двигательная активность сводится к минимуму.

Физическая подготовка в настоящее время приобретает двойной статус или два направления. Одним является удовлетворение двигательной активности населения в различных формах и видах занятий фитнесом, результативность, которая выражается в физической подготовленности личности. Второе направление реализовано в виде комплексной целенаправленной подготовки спортсменов, во всех культивируемых видах спорта, в том числе и в лыжных гонках [1].

В связи с этим возникает необходимость развития методологии новых направлений физической подготовки, выявления общих и специфических закономерностей влияния новых видов двигательной активности на организм человека, определения возможности их применения в различные возрастные периоды. Довольно значимым аспектом новой методологии является поиск новых, отвечающих задачам современности, методов и средств удовлетворения мотивационно-ценностного компонента физической подготовки личности.

Представляя данное направление в научном аспекте, следует обратить внимание на то, что физическая подготовка в форме организованных занятий фитнесом в спортивных залах, заметно снижает оздоровительную направленность и свою сущность. Современное общество стремится удовлетворять потребность в движениях в комфортных условиях тренажерных залов и плавательных бассейнов, заметно снижая оздоровительный эффект физических упражнений. Вместе с тем такая форма занятий в комфортных условиях несет в себе отчуждение от природы. Человек, занимающийся в спортивном зале, недополучает влияние естественных сил природы, закалывающих процедур, ультрафиолетовых лучей и т.д. Данный фактор является противоречивым к понятию оздоровление человека с помощью физических упражнений, так как в комфортных условиях зала ограничивается возможность дополнительного воздействия оздоровительных сил природы, которое вызывает адаптацию организма человека к окружающей среде.

В настоящее время в условиях пандемии значение этого фактора возрастает в десятки раз. Особую значимость приобретают те виды двигательной активности, которые предполагают проведение занятий фитнесом или спортом на свежем воздухе. К таким видам следует отнести Outdoor тренировки.

Придавая Outdoor тренировкам статус актуальности, следует отметить некоторые эффекты от этого вида занятий. Прежде всего сюда следует отнести оздоровительный эффект: аэробная тренировка дает насыщение крови кислородом; воздействие ультрафиолета на кожу способствует устранению дефицита витамина Д; единение с природой способствует отстранению от повседневных стрессовых факторов; разнообразие двигательных действий в различных меняющихся условиях стимулирует умственную деятельность; воздействие холодного воздуха, ветра, мороза укрепляет иммунную систему.

Перечисленные эффекты это далеко не предел оздоровительного влияния Outdoor тренировок на организм человека. Главное современному человеку найти в себе силу воли в условиях пандемии и реализовать двигательную активность не в комфортных условиях зала, а открытого пространства стадиона или лесопарка, тем самым повысить оздоровительный эффект физических упражнений.

Вместе с тем оздоровительный эффект от физических упражнений определяется по ряду показателей функционального состояния организма человека. В связи с чем рекомендуется отслеживать всевозможные изменения с помощью современных средств самоконтроля. В качестве таковых можно привести использование функций smart-часов Garmin Fenix 5X и приложения Garmin Connect, которые помогают комплексно отслеживать показатели реакции организма на оздоровительные упражнения [2].

Список использованной литературы

1. Кучерова, А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А.В. Кучерова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с. : ил
2. Кучерова, А.В. Комплексный анализ тренировочной деятельности лыжника-гонщика на основании показателей электронного дневника самоконтроля / А.В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 12–13 декабря 2019 г., г. Могилев. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2020. – С. 98–101.
3. Фитнес [Электронный ресурс] / Википедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81>. – Дата доступа: 03.02.2020.