

Полякова Наталья Николаевна

старший преподаватель

Зобкова Елена Валерьевна

канд. пед. наук, доцент

Владимирский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

г. Владимир, Владимирская область

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

Аннотация: в статье проведен анализ и сделаны выводы о ценностном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности представителей различных социально-демографических групп, занимающихся в одном из самых востребованных фитнес-клубе г. Владимира. Авторы делают вывод о необходимости популяризации физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни каждого современного человека в средствах массовой информации, сети Интернет, учебных заведениях, необходимости формирования у подрастающего поколения мотивов к такой деятельности.

Ключевые слова: физическая активность, физические нагрузки, физкультура, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, активный образ жизни, ценностные ориентации.

Общеизвестно, что занятия спортом способствуют оставаться человеку психически и физически здоровыми. Урбанизация современной жизни, техническая оснащённость в быту и на производстве, замена физического труда на интеллектуальный максимально упростили человеческую жизнь, как на производстве, так и в повседневной быту, превращая человека в малоактивного, пассивного исполнителя и потребителя, но в тоже время загнанного и уставшего от повседневного стресса. Сегодня для реализации своих базовых потребностей в

пище, тепле и безопасности не нужно, как во времена наших предков, идти на охоту, заниматься собирательством, запасаться дровами, чтобы отопить жилище и приготовить обед. На смену тяжелому физическому труду пришли современные технологии, максимально упрощая повседневную жизнь человека. Именно недостаточная физическая активность приводит к ухудшению как физического, так и душевного здоровья.

Мощный поток информации, льющийся на современного человека, высокие требования, предъявляемые социумом к нему быть успешным, активным, самодостаточным, зачастую приводят человека к информационной перегрузке, к повышению уровня стресса и невозможности психике адекватно реагировать на стрессовые ситуации и раздражители. На помощь приходит физкультурно-оздоровительная деятельность, позволяющая снизить уровень стресса и напряжения, сформировать навыки самоконтроля своего поведения, умение расслабиться, а в целом – выработать адаптивную реакцию психики на стрессовые раздражители. Любая, даже самая незначительная фитнес – тренировка формирует адаптивные реакции организма на физическое и психическое напряжение, учит преодолевать дискомфорт в теле, вырабатывает терпение и самодисциплину, повышает физический тонус, вырабатывает физическую закалку [1].

Средства массовой информации убеждают нас в том, что спорт – это настоящее лекарство от деградации, подчеркивают важность физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни каждого современного человека. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц и органов, это позволяет предупреждать многие болезни и чувствовать себя лучше в пожилом возрасте. В спортзале можно встретить единомышленников, на утренней пробежке позитивных людей, а вечерняя тренировка позволит снять усталость после рабочего дня. Плодотворно влияют занятия физкультурой и спортом на психическое здоровье. Учеными доказано, что спортивно-физкультурная активность способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья и радости. Поэтому полноценные регулярные физические нагрузки способны бороться не только со стрессом, но и депрессией и неврозами, ставшими бичом современ-

ности. Также физкультурно-оздоровительная деятельность повышает умственную работоспособность, улучшает сопротивляемость организма вирусам, что особенно актуально в период пандемии новой коронавирусной инфекции [1].

Однако не у социальных групп населения занятия спортом вызывают интерес и желание им заниматься. Среди причин, по которым люди не желают включать физическую культуру и спорт в свою жизнь респонденты обозначают и высокую стоимость за посещение спортивных оздоровительных центров, которая доступна не каждому желающему, и недостаточную развитость спортивной инфраструктуры в небольших городах, нехватку времени для досуговой деятельности. Следует отметить, что основной причиной нежелания заниматься физкультурой и спортом все – таки является отсутствие мотивации у человека к занятиям в пользу пассивного и нездорового проведения досуга. Поскольку, если есть мотивация, время всегда найдется. Поэтому, чтобы привлечь население к регулярной физической активности особенно важно донести до общества необходимость заниматься спортом на регулярной основе, чтобы спорт стал необходимым атрибутом и спутником в жизни каждого, становился образом жизни, начиная с детских лет. Необходимо довести до всех и каждого, что только физкультурно-оздоровительная деятельность, построенная на регулярной основе, сможет сохранить здоровье нации и будущих поколений, позволит растить с детства духовно развитую и физически здоровую личность, внедрять культуру спорта с сознание граждан [3].

Сегодня социологи говорят о тенденции увеличения интереса к активному образу жизни и занятию физкультурой у людей с высоким уровнем дохода. Среди таких людей выделяют представителей среднего класса, людей, занимающихся бизнесом, политиков. Для данной категории людей спорт становится необходимым атрибутом, стилем жизни, а также точкой соприкосновения интересов и способом досуга и совместного времяпровождения. Все чаще корпоративные мероприятия в свободное от ведения бизнеса время объединяют бизнес – партнеров, способствуют формированию корпоративной физической культуры как элемента общей корпоративной культуры [4].

Общеизвестно, что дети, всегда следуют примеру родителей, не исключением является и отношение родителей к физкультуре и спорту. В тех семьях, где детям с малых лет прививается любовь и привычка к спорту, а родителями подается собственный пример регулярных занятий физкультурой, вырастает человек, для которого спорт становится не только занимательным досугом и интересным времяпрепровождением, но и необходимым атрибутом жизни. У ребенка, растущего в семье, в которой ее члены ведут активную физкультурно-оздоровительную деятельность, формируется соответствующая мотивация к ней, поскольку, родители, безусловно, помимо самих физкультурно-спортивных занятий, понимая их важность, ведут разговоры о пользе занятий физической культурой и спортом со своими детьми. У таких детей в дальнейшем спорт становится любимым занятием, привычным образом жизни, позволяющим поддержать физическое здоровье и работоспособность [2].

Проведенный социологический опрос представителей различных социально-демографических групп, посещающих фитнес-клуб «Муравей» города Владимира показал, что у них сложились ценностные установки и представления о спорте как об инструменте, способствующему развитию физических качеств, поддержания хорошей физической формы, физической выносливости, а также способе организации досуга, общения, приобретения новых знакомств. В настоящее время наблюдается чрезвычайно активный поиск наиболее эффективных форм и методов укрепления здоровья населения посредством физических упражнений. Однако достижение этой цели реально лишь при условии мотивированного отношения к занятиям со стороны самого человека. Формирующий любую активность является побудительный мотив. В данном случае он направлен на убежденность в необходимости здорового образа жизни, а также готовности реализовать свои резервные возможности.

Как правило, посетители фитнес – центра, ведут здоровый образ жизни и не имеют вредных привычек, таких как табакокурение и прием алкогольных напитков. Основной возраст посетителей 25–39 лет – 43%, люди от 39 лет до 44 лет – 23%, от 45 до 54 лет – 8%, то есть 74% посетителей – взрослая трудоспо-

собная часть населения, остальные 26% – это подростки (5%) и молодежь 18–25 лет – (18%), являющиеся учащимися и студентами учебных заведений. Среди посетителей фитнес-клуба можно встретить людей старше 55 лет – 3% занимающихся. Женский контингент фитнес-клуба достигает 59%.

Опрос молодых людей, показал, что, занимаясь в фитнес-клубе они, прежде всего, преследуют цель стать физически привлекательными для противоположного пола (набрать мышечную массу – у молодых людей, похудеть – у девушек) – 85% опрошенных. С первобытных времен у каждого человека на уровне инстинктов было заложено стремление продолжить род с физически крепким партнером, который в случае необходимости мог встать на защиту семьи. Эти инстинкты работают и в наше время: крепкие мужчины пользуются заслуженным вниманием женщин, а подтянутые девушки привлекают восхищенные взгляды мужчин. 15% опрошенных молодых людей, посещающих фитнес – зал, ставят перед собой спортивные цели, такие как победа в соревнованиях. Поэтому тренировки в фитнес-клубе для них необходимы для достижения желаемой цели. Современные девушки в большинстве (68% опрошенных) заинтересованы в похудении, для чего и посещают занятия по аэробике, йоге, пилатесу и т. п. Им больше свойственна внутренняя самореализация, необходимость признания своей отличной физической формы, желание показать себя и достичь восхищения ими окружающих, а в некоторых случаях повысить свою самооценку [5].

Человек, занятый трудовой или иной общественной деятельностью, в основном занимается физической культурой в свободное от этой деятельности время. Он добровольно выбирает себе спортивный досуг, ставя в приоритет желание быть красивым, здоровым, физически активным, то есть для человека характерна выраженная мотивация к регулярной физической нагрузке. Если детскому возрасту больше свойственна подражательная деятельность, то для людей старшего возраста мотивацией к физкультурно-спортивным занятиям становится собственное осознание значимости спорта и физической культуры для физического и психического здоровья. В большинстве случаев у людей (67% из

числа опрошенных), посещающих фитнес-клуб на регулярной основе, с детства заложены установки о важности и ценности физической культуры и спорта в жизни человека, выработано достаточно серьезное и ответственное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. Данная деятельность воспринимается ими, как неотъемлемый элемент жизненного мира, способ получения удовольствия, вошедший в привычку.

Опрос посетителей фитнес-клуба «Муравей» города Владимира показал, что подавляющее большинство занимающихся (89%) воспринимают окружающих их в клубе посетителей, как людей своего круга, их занятия напоминают дружескую компанию, где весело и интересно. На возможность приобретения партнеров по бизнесу указало 20% мужчин и 12% женщин. 74% занимающихся говорят о фитнес-клубе как о месте, где отсутствует социальное неравенство (бизнесмен или простой рабочий), клуб рассматривается ими как клуб единомышленников.

По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, безопасности и др.) относительная ценность здоровья все более возрастает. Известно, что ценность – это обобщенное представления о благах и приемлемых способах их получения, на основе которых человек осуществляет сознательный выбор целей и средств деятельности. Культура клиента фитнес-клуба подразумевает не только наличие у него определенной системы знаний о здоровье, способах его сохранения и укрепления, но и особого сформировавшегося у него отношения к своему здоровью как к абсолютной, естественной и непреходящей жизненной ценности. Люди, посещающие фитнесцентр ценят красоту, внутреннюю и внешнюю гармонию, стремятся обрести счастье и смысл в жизни, имеют достаточно сильные волевые качества и внутреннюю самодисциплину.

Молодым людям, свойственно признание необходимости поддержания своего здоровья и хорошей физической формы в качестве основных приоритетов в шкале социальных ценностей. Старшее поколение старается регулярными

физическими нагрузками продлить жизнь, улучшить ее качество, сохранить, а в некоторых случаях восстановить, пошатнувшееся здоровье.

Сегодня фитнес индустрия является одной из самой популярной и востребованной на рынке услуг. Уважением в обществе в наше время начинают пользоваться подтянутые, физически крепкие и здоровые люди, которые с оптимизмом смотрят в будущее, достаточно активные в социальной сфере, для которых не пугают физические нагрузки. Для здорового, активного и успешного человека физкультурно-спортивная деятельность является необходимым атрибутом его жизни. Качество жизни человека и его успехи в личной и общественной жизни, в труде, учебе, спорте тесным образом связаны с состоянием его здоровья. Поэтому важно поддерживать у населения интерес к занятию физкультурно-спортивной деятельностью, внедрять ее в каждую семью, вести пропаганду здорового образа жизни среди граждан, в особенности среди подрастающего поколения в средствах массовой информации, сети Интернет, в учебных заведениях. Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а следовательно, на образ жизни человека. Популяризация здорового образа жизни должна являться одним из приоритетных направлений государственной политики нашей страны.

Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.
2. Психология физического воспитания / под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. – М.: ИНФРА-М, 2004.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с. – EDN QXTSNF
4. Угнивенко В.И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни / В.И. Угнивенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://v-ugnivenko.ru/FOT_lect.1.htm (дата обращения: 27.12.2021).

5. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования: дис. ... д-ра пед. наук / В.С. Якимович. – М., 2002. – 251 с. EDN TIVAJR