

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра истории, теории и прикладной социологии

**ФИТНЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 411 группы
направления 39.03.01 - Социология
Социологического факультета
Щербаковой Анастасии Владимировны

Научный руководитель
доцент, кандидат философских наук,
доцент

_____ М.Б.Аракчеева
подпись, дата

Зав. кафедрой
доктор социологических наук, профессор

_____ Д.В.Покатов
подпись, дата

Саратов 2016

Введение. Увеличение и изменение характера нагрузок на человека в связи с усложнением жизни общества приводит к тяжелым последствиям для организма. Усиление экологического, техногенного, психологического, политического и военного воздействия негативно сказывается на здоровье человека. Образ жизни непосредственно влияет на состояние и здоровье организма. В связи с этим у общества возникает необходимость в соблюдении правильного режима дня, здорового питания, в занятиях спортом.

Здоровье и здоровый образ жизни в настоящее время актуален не только на уровне государственной политики, но и в жизненных стратегиях населения.¹

В связи с загруженностью на работе, человеку трудно выделить свободное время для личных дел. Более трудной задачей является поиск времени для организации тренировок. Фитнес-клуб дает возможность эффективно использовать свое свободное время и получить квалифицированную помощь в занятиях спортом, так как упражнения выполняются по программе, составленной квалифицированными тренерами. Тренеры объясняют и контролируют выполнение упражнений, что помогает избежать получения травм.

Фитнес-клубы предлагают разнообразные спортивные занятия, но фитнес – это не просто спорт, это стиль жизни. Фитнес-клубы становятся местом досуга и отдыха. Фитнес-культура формирует знания, умения, ценности здорового образа жизни.

Фитнес – это востребованное в обществе социо-культурное явление, формирующее социальную реальность и личность.²

В настоящее время фитнес-индустрия в России активно развивается. Вложения в здоровье и красоту являются на сегодняшний день серьезными и окупаемыми.³

¹ Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад // Социологические исследования. 2010. № 4. С. 75.

² Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. С. 30.

Объектом является здоровый образ жизни.

Предметом является фитнес.

Исходя из актуальности, **целью** выпускной квалификационной работы является изучение одного из факторов формирования здорового образа жизни – фитнеса.

Для реализации цели необходимо решение ряда задач:

1. Рассмотреть понятие «здорового образа жизни» с точки зрения различных концепций.
2. Проанализировать структуру и элементы здорового образа жизни.
3. Рассмотреть понятие «фитнес».
4. Выявить социальные функции фитнеса.
5. Исследовать роль фитнеса в формировании здорового образа жизни.

Методологической базой работы являются идеи и концепции классиков социологической мысли, труды современных ученых, которые посвящены проблемам здоровья, здорового образа жизни. Методологическую основу работы составили принципы системного подхода с элементами структурно-функционального анализа, так как фитнес рассматривается как элемент в системе здорового образа жизни.

Эмпирической базой работы являются результаты авторского пилотажного исследования «Социальные функции фитнеса», проведенного в декабре 2014 года, в ходе которого было опрошено 200 посетителей фитнес - клубов города Саратова методом анкетирования.

Бакалаврская работа состоит из введения, 2-х разделов, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. Здоровье человека – результат сложного взаимодействия различных факторов: социальных, биологических и факторов окружающей среды. Состояние здоровья зависит от нескольких факторов: от уровня медицинской помощи, окружающей среды, наследственности и образа

³ Уколова И.В. Социологические аспекты фитнес движения в России // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. 2009. № 3. С. 251.

жизни человека. Однако эти факторы оказывают свое влияние на здоровье человека не в равной степени:⁴

- уровень медицинской помощи на 10%;
- окружающая среда на 15%;
- наследственность на 15%;
- образ жизни на 60%.

Таким образом, наибольшее влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни. В связи с этим, для формирования, сохранения и укрепления своего здоровья человек должен вести здоровый образ жизни.

Проблема здорового образа жизни интересует ученых различных направлений.

Согласно доктору медицинских наук Лисицыну Ю.П.⁵, здоровый образ жизни – это «способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни». Это полная включенность индивида в различные формы и способы общественной деятельности, которые соответствуют гармоническому развитию его телесной, психической, социальной структур.⁶

Отечественный гигиенист Е. Г. Жук рассматривает понятие здорового образа жизни как осмысленное в своей необходимости ежедневное осуществление правил гигиены в целях укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья как фактора высокой и продолжительной работоспособности, которое совмещается с разумным отношением к окружающей природной и социальной среде. Определение Е. Г.

⁴ Камленок Н.С., Шикота И.И. Физическая культура в системе воспитания здорового образа жизни человека // Сборник по итогам конференции «Актуальные процессы и инновационные технологии развития физической культуры, спорта и туризма. Состояния и перспектива формирования здорового образа жизни» [Электронный ресурс]: сайт. Иркутск: Изд-во Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета, 2012. URL: <http://www.istu.edu/structure/49/2798.html> (дата обращения; 30.03.2016). Загл. с экрана.

⁵ Цит. по: Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. С. 21.

⁶ Лисицын Ю. П., Изуткин А. М., Матюшкин И. Ф. Медицина и гуманизм. М.: Медицина, 1984. С. 96.

Жука основано на выполнении медико-гигиенических норм, которые формируют условия для формирования и укрепления здоровья человека и профилактики заболеваний.⁷

В психолого-педагогическом направлении (Бальсевич В.К.⁸, Виленский М. Я., Горшков А.Г.⁹) проблема здорового образа жизни анализируется через понятие «внутренней картины здоровья» – представления о своем физическом состоянии, которое сопровождается своеобразным эмоциональным, чувственным фоном, опасных для здоровья факторах, способах его сохранения и возвращения.

Кандидат культурологии Цыinguнова Е.Т. рассматривает культурологический аспект здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни она понимает определенный распорядок и направленность жизнедеятельности человека, с учетом наследственных особенностей его организма и условий существования личности. Порядок жизнедеятельности должен быть направлен на культуру формирования, сохранения и укрепления здоровья, которое требуется для выполнения социально значимых функций. Ведение здорового образа жизни выражается в каждодневном личностно-активном поведении человека, которое ориентировано на формирование, сохранение и укрепление здоровья.¹⁰

Проблема здорового образа жизни рассматривается в социологической науке в рамках таких отраслей, как социология медицины, социология здоровья, социология повседневности, социология спорта, социология тела и другие.¹¹

⁷ Жук, Е. Г. Гигиеническая концепция здорового образа жизни // Гигиена и санитария. 1990. № 6. С. 68.

⁸ Бальсевич В.К. Физическая активность человека. М.: 1997.

⁹ Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2012.

¹⁰ Цыinguнова Е.Т. Понятие и содержание категории «здоровый образ жизни»: культурологический аспект // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 6. С. 234.

¹¹ Носкова Е.П. Социологическое прочтение здорового образа жизни // Электронный экономический вестник Татарстана. 2013. № 2. С. 88.

Настоящий интерес ученых к идее здоровья как социальной ценности и, следовательно, к различным практикам здорового образа жизни как социальной необходимостью и социально одобряемым действиям появился в 20 веке.¹²

Французский социолог Эмиль Дюркгейм в своих трудах уделяет большое внимание социальному здоровью. Социальное здоровье, по мнению этого ученого, заключается в нормальном развитии жизненных сил индивида, коллектива и общества, в их способности адаптироваться к условиям природной и социальной среды и использовать ее для своего развития.¹³

Эмиль Дюркгейм большое значение придавал морали. Общественные функции морали ученый связывал, прежде всего, с воспитанием. Целью воспитания является формирование социального существа, развитие в ребенке тех качеств и свойств личности, в которых нуждается общество. Воспитание отражает взгляды и чувства в обществе и всегда отвечает социальным потребностям. Следовательно, оно должно формировать социально важные практики здорового образа жизни.¹⁴

Значительный вклад в изучение данной области внес Макс Вебер. В понимании этого ученого, здоровый образ жизни является качеством целерационального поведения.¹⁵

Индивиды, будучи членами социальных групп, являются продуктом социальной организации. Нормы, ценности, образ жизни отдельного индивида выражают особенности всей социальной группы, к которой данный индивид относится. Немецкий социолог особо подчеркивал социальную значимость

¹² Шклярчук В.Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека // Философия и общество. 2007. № 4. С. 160.

¹³ См.: Философия: Учебник; под ред. проф. В.Н. Лавриненко. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юристъ, 2004. С. 255.

¹⁴ См.: Шклярчук В.Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека // Философия и общество. 2007. №4. С. 160.

¹⁵ См.: Логачева Е.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города: диссертация ... канд. социол. наук. Новочеркасск: Изд-во Южно-Российского государственного политехнического университета (НПИ) им. М.И. Платова, 2014. С. 7-8.

здорового образа жизни, утверждая, что «действия индивида, влияющие на сохранность здоровья, мы относим к социальным».¹⁶

На выбор личностью конкретной практики здорового образа жизни влияют его социальные характеристики. К ним можно отнести статус человека, принадлежность к определенной социальной группе, вовлеченность в общественные движения, процессы, коллективные действия. Именно эти факторы влияют на выбор человеком определенной практики здорового образа жизни.¹⁷

Концепция здорового образа жизни у американского социолога Толкотта Парсонса¹⁸ принимает характер адаптации к изменяющейся социальной среде. Применение здорового образа жизни в отношениях с обществом отражает модернизация. С одной стороны, перед государством появляется обязанность сформировать здоровую среду на социетальном уровне; с другой стороны, возникает мысль о том, что благодаря здоровому образу жизни интеграция в обществе происходит успешнее.¹⁹

Толкотт Парсонс считает, что в отличие от профессионализма и образования, которые приобретают универсальный смысл, ведение здорового образа жизни присуще не всем группам населения, а лишь отдельным.²⁰

Здоровый образ жизни включает в себя несколько элементов:²¹

- оптимальный двигательный режим – активный образ жизни;
- рациональное питание – это здоровое ежедневное питание;

¹⁶ См.: Западноевропейская социология XIX – начала XX веков; под общ. ред. В.И. Добренькова. М.: Изд-во Международного университета бизнеса и управления, 1997. С. 502.

¹⁷ Шклярчук В.Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека // Философия и общество. 2007. № 4. С. 161.

¹⁸ Парсонс Т. О структуре социального действия. Изд. 2-е. М.: Академический проект, 2002. С. 203-209.

¹⁹ См.: Логачева Е.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города: диссертация ... канд. социол. наук. Новочеркасск: Изд-во Южно-Российского государственного политехнического университета (НПИ) им. М.И. Платова, 2014. С. 8.

²⁰ См.: там же.

²¹ Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология. 1998. № 3. С. 17-23.

- рациональный режим жизни – это правильно организованный распорядок деятельности в течение суток;
- психофизиологическая регуляция – это регуляция психического состояния человека;
- психосексуальная и половая культура;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- отсутствие вредных привычек;
- здоровьесберегающее воспитание – привитие с раннего детства здоровых привычек, навыков и знаний.

Одним из элементов здорового образа жизни является активный образ жизни, который включает в себя спорт и физическую нагрузку. В частности, к этому элементу относится и фитнес. Занятия фитнесом не только помогают развить силу, гибкость и выносливость, но и укрепляют здоровье. Систематические аэробные нагрузки являются наилучшей профилактикой многих заболеваний. Во время таких тренировок сердце и сосуды постоянно работают, и со временем адаптируются к увеличению нагрузки. Благодаря этому сердечнососудистая система тренированного человека работает согласованно и эффективно, снабжая кислородом все органы и ткани организма.²²

В настоящее время темп роста фитнес-индустрии в России высок. Появляется большое количество фитнес-клубов, которые предлагают различные оздоровительные программы. Фитнес становится распространенным явлением в обществе.

Фитнес – это процесс и результат совершенствования физического состояния человека, это совокупность материальных и духовных ценностей.²³ Фитнес оказывает как косвенное, так и прямое влияние на социокультурное развитие личности, на образ жизни людей.

²² Уколова И.В. Социологические аспекты фитнес движения в России // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. 2009. № 3. С. 252.

²³ Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. С. 30.

Как и любое социальное явление, фитнес имеет свои функции²⁴:

- рекреативная функция;
- реабилитационная функции;
- гедонистическая функция;
- зрелищная функция;
- интегративная функция;
- информационная функция;
- нравственно-воспитательная.

Так, фитнес в своих функциях проявляет воспитательное, образовательное, оздоровительное и общекультурное значение.²⁵

В декабре 2014 года было проведено исследование с целью изучения роли фитнеса в обществе. Было опрошено 200 респондентов, среди которых 65% женщин и 35% мужчин.

Посетителями фитнес-клубов, в основном, являются незамужние девушки в возрасте от 18 до 22 лет. Они являются работающими и, в основном, в промышленной сфере. Посетители фитнес-клубов являются достаточно обеспеченными людьми.

Большее половины респондентов подразумевают под фитнесом именно слежение за своим здоровьем. Они следят за своим рационом питания и стараются есть здоровую пищу или придерживаются диеты. Так в результате занятий фитнесом у посетителей фитнес-клубов формируется потребность и желание в соблюдении правильного режима питания. Рациональное питание является важным элементом здорового образа жизни.

Кроме занятий в фитнес-клубе респонденты прибегают и к другим мерам поддержания себя в хорошей форме. Это самостоятельно разработанные программы и диеты. Также, занимающиеся фитнесом предпочитают активные виды отдыха, что является одним из элементов здорового образа жизни. К тому

²⁴ Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. С. 32.

²⁵ Там же. С. 32-33.

же, большая часть респондентов не курит. И велика доля тех, кто вообще не употребляет алкоголь.

Несмотря на то, что основным мотивом посещения фитнес-клуба является желание активно развлечься и получить удовлетворение именно от процесса занятий, а не забота о здоровье, главными целями являются похудение, укрепление мышц и увеличение мышечной массы, а вот знакомства являюся целью для совсем небольшого количества респондентов. Можно сделать вывод, что с началом посещения фитнес-клуба человек изменяет свои цели. Изначально, рассматривая фитнес-клуб как место развлечения, он не акцентирует внимания на своем здоровье и состоянии организма. Но прозанимавшись некоторое время, состояние организма берет во внимание, и теперь главными целями становятся укрепление здоровья, мышц, похудение и увеличение мышечной массы. Доля респондентов, которые в той или иной мере стараются следить за своим здоровьем, достаточно велика. Так занятия фитнесом формируют у занимающихся такую ценность как здоровье человека.

Основной и наиболее распространенный результат занятий фитнесом согласно опросу – это улучшение состояния организма, формирование и укрепление здоровья.

В действительности фитнес является не просто слежением за здоровьем, а определенным образом жизни. Он формирует такую ценность, как здоровье человека, формирует желание и потребность в рациональном питании, в организации активного отдыха, дополнительных занятиях спортом и отказе от вредных привычек. То есть фитнес является одним из факторов формирования здорового образа жизни.

Заключение. Здоровье человека является одной из важнейших ценностей в обществе. От состояния здоровья каждого отдельного индивида зависит здоровье всего общества. Здоровье человека зависит от нескольких факторов: это уровень медицинской помощи, окружающая среда, наследственность, образ жизни человека. Все эти факторы оказывают различное влияние на состояние здоровья. Наибольшее влияние имеет образ жизни. На 60 % состояние здоровья

зависит именно от этого фактора. В связи с этим, возникает потребность в формировании здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни состоит из нескольких элементов. Он включает в себя рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек, здоровьесберегающее воспитание. При этом ключевым элементом здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим, который заключается в занятиях физической культурой, спортом и фитнесом.

В России появляются инновационные виды оздоровительной физической культуры и связано это, прежде всего, с возникновением и ростом фитнес-индустрии. Здесь создаются новые направления фитнеса, имеющие свою специфику.²⁶

Фитнес – это процесс и результат совершенствования физического состояния человека, это совокупность материальных и духовных ценностей.²⁷

С началом посещения фитнес-клуба человек изменяет свои цели. Изначально, рассматривая фитнес-клуб как место развлечения, он не акцентирует внимания на своем здоровье и состоянии организма. Но прозанимавшись некоторое время, состояние организма берет во внимание, и теперь главными целями становятся укрепление здоровья, мышц, похудение и увеличение мышечной массы. Занятия фитнесом формируют у занимающихся такую ценность как здоровье человека. Благодаря занятиям человек получает новые навыки, знания о здоровье и приобретает здоровые привычки.

Фитнес является слежением за своим здоровьем. Занимающиеся фитнесом следят за своим рационом питания и стараются есть здоровую пищу, придерживаются диеты. В результате занятий фитнесом у посетителей фитнес-клубов формируется потребность и желание в соблюдении правильного режима

²⁶ Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 68. С. 183.

²⁷ Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. С. 30.

питания. Рациональное питание является важным элементом здорового образа жизни.

Занимающиеся фитнесом предпочитают активные виды отдыха, что является одним из элементов здорового образа жизни. Кроме занятий в фитнес-клубе они прибегают и к другим мерам поддержания себя в хорошей форме. Это самостоятельно разработанные программы тренировок. При этом большая часть занимающихся не курит и вообще не употребляет алкоголь.

Таким образом, фитнес является одним из факторов формирования здорового образа жизни. Он формирует такую ценность, как здоровье человека, формирует новые знания, навыки и здоровые привычки, формирует желание и потребность в рациональном питании, в организации активного отдыха, дополнительных занятиях спортом и отказе от вредных привычек, что является элементами здорового образа жизни. Результат занятий фитнесом – это улучшение состояния организма, формирование и укрепление здоровья.