

*Черкасов А.Л., Борисова М.В. Роль физической культуры и фитнеса в формировании социально значимых качеств студентов и выпускников экономического вуза // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №11 (ноябрь). – АРТ 384-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

УДК 796

**Черкасов Алексей Леонидович,**  
студент 2 курса экономического факультета  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
e-mail: tcherk.33@yandex.ru

**Борисова Маргарита Викторовна**  
научный руководитель,  
старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин  
*Научный руководитель:* Борисова М.В.  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
e-mail: kemfaf@mail.ru

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕСА В  
ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ  
СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА**

*Аннотация:* В статье рассмотрена история возникновения и развития фитнеса в России и за рубежом, влияние физических упражнений на здоровье и личность учащихся экономических вузов и работников экономической сферы, дан краткий обзор фитнес-направлений, рекомендуемых к включению в образовательную программу и для самостоятельных занятий.

*Ключевые слова:* спорт, здоровый образ жизни, фитнес, образование, общество, экономика, физическая культура.

**Cherkasov Aleksey Leonidovich**  
Student of economic faculty,  
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget educational institution  
of higher education «Plekhanov Russian University of Economics»

**Borisova Margarita Victorovna**  
supervisor, senior  
Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines  
*Supervisor:* Borisova M.V.  
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.  
G.V. Plekhanova  
Kemerovo, Russian Federation

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND FITNESS IN THE FORMATION OF SOCIALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF STUDENTS AND GRADUATES OF ECONOMIC UNIVERSITY**

*Annotation:* The article describes the history of the emergence and development of fitness in Russia and abroad, the impact of physical exercises on the health and personality of students of economic universities and economic workers, provides a brief overview of fitness areas recommended for inclusion in the educational program and for self-study.

*Key words:* sport, healthy lifestyle, fitness, education, society, economy, physical culture.

Тенденции к всеобщему росту заболеваемости и ухудшению физического состояния населения, пожалуй, являются самыми явными признаками проблемы снижения двигательной активности в современном обществе. Технический и экономический прогресс избавил множество

людей от необходимости в физическом труде. На первый план вышел умственный труд, предполагающий «сидячий» образ жизни и большие интеллектуальные и психические нагрузки. Все это, в совокупности с другими факторами, привело к снижению популярности физической культуры. Приоритет здорового образа жизни оказался ниже карьеры и развлечений. В особенности это коснулось категорий населения, которые заняты в экономической сфере, государственном управлении, IT-специалистов и т.д.

Правительство Российской Федерации уже давно обратило внимание на данную проблему. В настоящий момент разработана стратегия развития физической культуры и спорта в России до 2020 г., реализуются различные нормативные акты и федеральные целевые программы, направленные на укрепление здоровья населения, популяризацию спорта у учащихся и т.д.[1] Все это говорит о понимании правительством особой важности физической культуры в жизни человека и её роли в становлении здорового и продуктивного общества.

Однако речь идет не столько о необходимости принятия мер оздоровительного характера посредством физической культуры, сколько о личностном развитии и воспитании человека в современном экономическом и культурном пространстве, в чем физическая культура также играет важную, если не важнейшую, роль. К сожалению, понимание этого у будущих экономистов, юристов и студентов иных специальностей затруднено. Большинство из них склонно воспринимать процесс обучения только как получение профессиональных знаний и навыков и пренебрегать общеразвивающими дисциплинами, в особенности физкультурой. Тем не менее, общество и рынок труда предъявляют к выпускникам не только исключительно профессионально значимые требования. Так высокая

интеллектуальная нагрузка и напряженный темп трудовой деятельности экономистов требует высокой эмоциональной и стрессоустойчивости, моральной выдержки. Работнику этой сферы не обойтись без высоких коммуникативных навыков, а без развитых волевых и лидерских качеств продвинуться по карьерной лестнице и занять значимые и руководящие должности не получится. Кроме того, наниматели рассчитывают видеть в рядах организации работника, отвечающего культурным и эстетическим ценностям современного общества, а именно ответственного, креативного, внешне приятного и респектабельного сотрудника. Такой человек не будет причиной или катализатором напряженности и конфликтов в коллективе, от него вероятнее можно ожидать наиболее продуктивных результатов деятельности. Также ни работодателям ни государству невыгодны люди с плохим иммунитетом и частой заболеваемостью, что еще раз доказывает приоритетность физической культуры и спорта.

В целом, если обобщить, физическая культура помогает человеку приспособиться к условиям внешней социальной среды посредством тренировки важных социально значимых качеств; формировать мировоззрение и полезные внутренние установки; адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям изменчивого современного социума. Таким образом, понимание студентами экономических специальностей важности и выгоды спортивной активности как в организованном формате учебных занятий, так и вольном, самостоятельном режиме, дает им преимущество над теми, кто низводит такие занятия до необязательных. Очевидно, что занятия физкультурой не только помогают студентам на этапе обучения в поддержании в норме здоровья и физической формы, что влияет на их продуктивность в учебе, но и в целом формируют те личностные качества и ценностные ориентиры, которые после окончания

обучения будут радушно встречены в их профессиональной сфере. Говоря уже об образованных экономистах, важно отмечать пользу спортивного досуга, плодотворно влияющего на предотвращение негативных последствий гиподинамии, и в целом преимущества двигательной активности в свободное от работы время.

Так как в статье рассматриваются студенты и выпускники экономических направлений, то есть преимущественно молодое поколение, открытое для новизны и прогрессивных идей, то нельзя не упомянуть такого уже модного в наше время явления, как фитнес. Все больше и больше молодежи и людей среднего возраста интересуются новыми способами и методиками поддержания собственного тела и духа в тонусе, которые и предлагает фитнес.

Для того, чтобы лучше понимать, что же такое фитнес, обратимся к истории. Слово «фитнес» произошло от английского «to be fit» - что в переводе значит «быть в форме»[2]. Здесь же можно проследить и прямую связь с английским словом «fitness», что означает «пригодность», «приспособленность». Сама же концепция необходимости поддержания себя в форме известна человечеству с древнейших времен. Она нашла отражение и в сельском хозяйстве, и в промышленности, в военном деле, и даже в духовной сфере, особенно в восточных учениях, так в Индии возникла йога, особое развитие и популярность которой пришлось на XX век и наши дни. История развития современного фитнеса началась в США, как некая альтернатива бодибилдингу. Во время Первой мировой войны правительством США была поставлена цель физической подготовки военнослужащих, а после войны – физического воспитания учеников школ. На фоне этого родилось движение за здоровый образ жизни. В 1954 г. была образована Американская коллегия по спортивной медицине (ACSM) - одна

из ведущих организаций в укреплении здоровья и развития фитнеса в американском обществе и во всем мире. Со временем фитнес обрел популярность и в Европе, стали появляться все новые направления фитнеса, возникли Европейская и Восточная фитнес-системы, включающие различные двигательные и духовные аспекты. В России фитнес в современном его понимании возник в конце 80-х годов, а первый официальный фитнес-клуб был открыт в ноябре 1990 года в Санкт-Петербурге.

Существуют разные толкования термина «фитнес». Так можно сказать, что современный фитнес – это система оздоровительной физической подготовки, включающая различные спортивные и иные мероприятия, направленные на поддержание ментального и физического здоровья человека. Фитнес как система двигательной активности включает в себя многие спортивные направления, как традиционные, так и инновационные. Развитие фитнес-индустрии отражает динамическое развитие общества. Основанные на традициях и культуре различных народов виды спорта и различных упражнений могут видоизменяться и модернизироваться, в результате появляются более эффективные и востребованные фитнес-направления. В зависимости от конкретных потребностей в укреплении здоровья, коррекции фигуры создаются разнообразные новые уникальные методики и программы, позволяющие индивидуализировать спортивные занятия. Большая популярность фитнеса в наши дни отражает пользу и успешность в оздоровлении и личностно-культурном влиянии такого инновационного подхода.

Как показывает практика, студенты экономических направлений активно интересуются нестандартными видами двигательной активности, которые в состоянии предложить современная фитнес-индустрия. Это

отражает и то, что именно фитнес наиболее соответствует личным потребностям студентов, дает им то, чего недостает для собственного всестороннего развития, и чего не могут дать простые занятия физической культурой в ВУЗе. Это говорит о том, что правильным решением было бы внедрение современных фитнес-программ в образовательный курс. Уже сейчас доказано их плодотворное влияние на физическую подготовку студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Исследования показывают качественное улучшение всех показателей состояния организма, как физических так и психических, и даже рост самооценки[3].

Кратко рассмотрим наиболее распространенные основные виды фитнеса, которые бы мы рекомендовали к включению в учебную программу студентов и для самостоятельных внеучебных занятий (таб. 1).

Таблица 1 – Основные рекомендованные виды фитнеса [4]

Направление	Описание
Аэробика	Вид физических упражнений, который сочетает в себе ритмические аэробные упражнения с упражнениями на растяжку и силовую тренировку. Обычно аэробикой занимаются под музыку и в группе под руководством инструктора.
Зумба	Танцевальное направление в фитнесе с уклоном на характерные движения из латиноамериканских танцев.
Йога	Восточная (обычно индийская) оздоровительная и реабилитационная система, включающая физические упражнения (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), релаксацию, медитацию
Пилатес	Система Пилатеса учит сознательному контролю за выполнением движений, обучению самоконтролю, освоению умения ощущать свое тело, мышцы, расслабляться. Упражнения направлены на снятие излишнего напряжения, воспитания изящества в

	движениях, легкости, гармоничности движений.
Гиревой фитнес	Гиревой фитнес не относится к традиционному гиревому спорту. В его основе – те же приседания, тяги, жимы и наклоны, только с использованием гири.
Босу	Упражнения с использованием специального оборудования для тренировки функции равновесия, координации движений, ловкости, силы. Представляет собой надувную резиновую полусферу на подставке.

Подведем итоги: для развития положительных социально значимых качеств и укрепления здоровья молодого поколения необходима дальнейшая популяризация физической культуры и спорта, в особенности такой современной комплексной системы как фитнес и отдельных ее элементов, способной заинтересовать и восполнить недостаток двигательной активности среди будущих и нынешних экономистов, юристов и специалистов по информационным технологиям. Такой подход позволит воспитать конкурентоспособных работников, снизить риск девиаций и, как следствие, станет залогом становления стабильного общества и сильной национально экономики.

#### Список использованной литературы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
2. Яхина А.Ф. Фитнес в системе физического воспитания студентов вузов/ Юрикова К.Ю. // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(44).
3. Борисова М.В. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психоматическое влияние на студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, Н.А. Сидорова // Современный ученый. – 2018. – № 1. – С. 6-8.



**Сайт:** akademnova.ru  
**e-mail:** akademnova@mail.ru

4. SportWiki Спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL:  
<http://sportwiki.to/Фитнес/>

*Дата поступления в редакцию: 13.11.2018 г.*

*Опубликовано: 20.11.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018*

*© Черкасов А.Л., Борисова М.В., 2018*