

УДК 378.1

**ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕТЕРМИНАЦИИ И ИССЛЕДОВАНИЯ
ДОСУГОВОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ДОСУГОВОЙ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ФИТНЕС**

К. С. Седова
А. Н. Аксенова
Е. А. Сыскина

*Кандидаты биологических наук, доценты,
Студентка,
Новокузнецкий институт – филиал,
Кемеровский государственный университет,
г. Новокузнецк, Россия*

**THE POSSIBILITY OF DETERMINATION AND RESEARCH LEISURE
SOCIALIZATION AND LEISURE PERSONAL SELF-REALIZATION
THROUGH FITNESS**

K. S. Sedova
A. N. Aksenova
E. A. Syskina

*Candidates of biological sciences,
assistant professors,
Student,
Novokuznetsk Institute,
Kemerovo State University,
Novokuznetsk, Russia*

Summary. The article describes the possibility of determination and investigation of one of the types of socialization and self-realization through fitness classes, possible ways of solving problems, rendered pedagogical conditions of socialization and self-realization through fitness classes.

Keywords: education; socialization; self-realization self-development living activities culture.

Возможности и качество социализации и самореализации личности в структуре досуга – малоизученное явление в социально-педагогическом знании. Попытаемся уточнить понятия, непосредственно связанные с данным видом деятельности, определим педагогические условия досуговой социализации и досуговой самореализации клиента через занятия фитнесом в контексте научно-педагогического обеспечения научно-исследовательской работы педагогов [1–4].

Досуговая социализация фитнес-клиента – это продукт включения фитнес-клиента в социальные отношения и их верификация на основе объективных показателей и норм фитнеса, где желания клиента оптимально приближаются к тому выполняемому по нормам результату и достигаются в программе занятий, обеспечивающих повышение эмоционального фона, самочувствия, выносливости и прочих качеств, программирующих организм по модели «быть в форме».

Досуговая самореализация фитнес-клиента – это продукт постановки и верификации цели занятий фитнесом в структуре индивидуальной или групповой фитнес-программы, обеспечивающей достижение желаемого результата в изменении самочувствия и внешнего облика, решаемого за счет реализации модели «быть в форме».

Одной из форм исследования досуговой социализации и самореализации в фитнесе является анкетирование фитнес-клиентов.

Приведем некоторые вопросы для разработки анкеты, верифицирующей постановку и решения задачи детерминации специфики досуговой социализации и досуговой самореализации личности через фитнес:

- Что подтолкнуло Вас заниматься фитнесом?
- Кто посоветовал Вам заниматься фитнесом?
- Сколько времени Вы уже занимаетесь фитнесом?
- Как часто у Вас проходят занятия? Сравните с другими группами.

• Какие виды фитнеса Вы можете выделить?

• Что Вам дает занятие фитнесом?

• Какие качества развивает фитнес?

• Скажите: самореализация личности и здоровье – взаимосвязанные понятия или их специфика в жизни каждого человека не взаимосвязана?

• Поясните: фитнес и здоровье связаны в вашей жизни?

• Существуют ли ограничения в структуре занятий фитнесом? Если да – то какие?

• Какие виды фитнеса Вы бы порекомендовали своим знакомым?

• Что Вы можете выделить в перспективе своих занятий фитнесом?

• Можно ли утверждать, что фитнес популярен в нашем обществе? Поясните причину.

• Как вы можете оценить свой уровень удовлетворенности занятий фитнесом (по классической пятибалльной системе оценки)?

• Как занятия фитнесом помогают Вам в жизни и на работе?

• Что Вы можете рассказать об истории фитнеса?

• Дайте совет начинающему заниматься фитнесом.

• Какие варианты работы в фитнес-клубах нашей страны Вы можете выделить?

• В чём состоит отличие занятий фитнесом в нашем государстве и зарубежных странах (если есть возможность сравнения – сравните)?

• Какие особенности тренировочного процесса Вам нравятся в структуре занятий с фитнес-инструктором?

• Что Вы не любите или что сложно Вам выполнять на занятиях?

• Какое резюме Вы бы написали себе при анализе сформированности качеств и выделенных приоритетов занятий в фитнесе за последний месяц (или год)?

• Что может быть лозунгом движения активных сторонников фитнеса?

• Что представляет собой самореализация в фитнесе?

• Какие особенности в структуре занятий фитнесом могут быть доказательством саморазвития и самосовершенствования личности?

• Возможен ли вариант совмещения фитнеса и бодибилдинга? Поясните причину.

• Влияют ли занятия фитнесом на Ваше настроение и саморегуляцию организма?

Педагогические условия досуговой социализации и досуговой самореализации клиента через занятия фитнесом:

1. Соблюдение правил и основ этики фитнес-инструктора и фитнес-клиентов.

2. Построение педагогического взаимодействия в соответствии с выделяемыми приоритетами развития личности фитнес-клиента, детерминированного в структуре реализации идей здорового образа жизни (ЗОЖ) и фитнес-программы.

3. Оптимизация ресурсов организма фитнес-клиента в структуре верификации использования фитнеса как средства культуры, обеспечивающего релаксацию и оздоровление, восстановление и повышение настроения.

4. Включение разнообразных форм и видов фитнеса в систему фитнес-занятий.

5. Использование методов и приемов адаптивной физической культуры на начальных этапах занятий фитнесом.

6. Обеспечение позитивного развития и формирования эмоций и чувств как залога успеха всех занятий фитнесом в фитнес-клубе.

7. Использование объективного контроля и самоконтроля в структуре визуализации и рефлексии фитнес-результатов.

Все выделенные условия обеспечивают и личности фитнес-клиента, и личности фитнес-инструктора оптимальные условия педагогического взаимодействия, верифицирующие специфику досуговой социализации и досуговой самореализации личности фитнес-клиента.

В дальнейшей работе мы опишем выделенные педагогические условия досуговой социализации и досуговой самореализации фитнес-клиента через занятия фитнесом в структуре детерминации и организации фитнес-занятий и фитнес-программ.

Библиографический список

1. Гордюшкин Д. А., Шварцкопф Е. Ю., Козырева О. А. Возможности и качество моделирования педагогических средств будущими педагогами по ФК как результат сформированности культуры самостоятельной работы // Молодой ученый. – 2014. – № 6 (65). – С. 690–692.
2. Редлих С. М., Козырева О. А. Специфика и результативность формирования культуры самостоятельной работы будущего педагога по ФК как ресурс становления и профессионализма // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 1. – С. 103–107.
3. Редлих С. М., Козырева О. А. Культура самостоятельной работы учителя как вектор самореализации и самосовершенствования личности в педагогической деятельности // Педагогическое образование и наука. – 2011. – № 11. – С. 58–65.
4. Редлих С. М., Козырева О. А. Современные методы продуктивной педагогики и проблема формирования культуры самостоятельной работы педагога // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2011. – № 1 (3). – С. 49–62.

Bibliograficheskiy spisok

1. Gordyushkin D. A., Shvartskopf E. Yu., Kozyreva O. A. Vozmozhnosti i kachestvo modelirovaniya pedagogicheskikh sredstv buduschimi pedagogami po FK kak rezultat sformirovannosti kulturyi samostoyatelnoy raboty // Molodoy ucheniy. – 2014. – № 6 (65). – S. 690–692.
2. Redlih S. M., Kozyreva O. A. Spetsifika i rezultativnost formirovaniya kulturyi samostoyatelnoy raboty budushego pedagoga po FK kak resurs stanovleniya i professionalizma // Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka. – 2014. – № 1. – S. 103–107.
3. Redlih S. M., Kozyreva O. A. Kultura samostoyatelnoy raboty uchitelya kak vektor samorealizatsii i samosovershenstvovaniya lichnosti v pedagogicheskoy deyatel'nosti // Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka. – 2011. – № 11. – S. 58–65.
4. Redlih S. M., Kozyreva O. A. Sovremennyye metodyi produktivnoy pedagogiki i problema formirovaniya kulturyi samostoyatelnoy raboty pedagoga // Professionalnoe obrazovanie v Rossii i za rubezhom. – 2011. – № 1 (3). – S. 49–62.

© Сыскина Е. А., Седова К. С.,
Аксенова А. Н., 2014