

УДК: 796:378

Болохова М.В., студент

1 курс, факультет «Факультет кибербезопасности и управления»

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

Солодилова Е.С.,

преподаватель кафедры «Физического воспитания»

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

ПОНЯТИЕ ФИТНЕСА В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в данной статье рассматриваются основные определения, концепции и философия термина «фитнес», которые помогают понять суть и значение этого понятия. Кроме того, статья анализирует причины, по которым стиль жизни, связанный с фитнесом, становится все более популярным среди людей, что позволяет узнать, почему это является важной частью жизни. В статье также определяется роль и место понятия «фитнес» в современной физической культуре, охватывая множество теоретических и практических аспектов, с помощью которых можно понять, как это понятие связано с другими составляющими нашей жизни. В целом, данная статья представляет собой обзор теории и практики фитнеса, анализируя его влияние на социально-общественную жизнь нашей страны. Она предоставляет полезную информацию о том, как фитнес может помочь нам улучшить нашу жизнь и достичь лучшего здоровья и благополучия.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, здоровье, жизнь, философия.

Annotation: *This article discusses the main definitions, concepts and philosophy of the term "fitness", which help to understand the essence and meaning of this concept. In addition, the article analyzes the reasons why the lifestyle associated with fitness is becoming more and more popular among people, which allows you to find out why it is an important part of life. The article also defines the role and place of the concept of "fitness" in modern physical culture, covering many theoretical and practical aspects with the help of which it is possible to understand how this concept is related to other components of our life. In general, this article is an overview of the theory and practice of fitness, analyzing its impact on the socio-social life of our country. It provides useful information on how fitness can help us improve our lives and achieve better health and well-being.*

Keywords: *fitness, physical culture, health, life, philosophy.*

Сегодня главное значение для укрепления здоровья придается личной позиции и отношению человека к собственному физическому, психологическому и социальному благополучию. Из этого следует, что формирование ценностно-мотивационных установок, направленных на здоровый образ жизни, становится основой современного общества. Новые представления о жизни направляют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия и обеспечение психического и физического здоровья.

Активное развитие физкультурно-оздоровительной работы и, особенно, фитнес-индустрии, привело к появлению новых видов оздоровительной физической культуры в России. Сегодня в фитнес-индустрии разрабатываются новые направления и технологии фитнеса, которые становятся доступными для широкой аудитории. Фитнес стал популярным благодаря изменению потребностей современного общества в активном образе жизни, стремлению к

здоровью и благополучию, а также повышенным требованиям к уровню физической и психологической подготовки. На данный момент, фитнес активно внедряется не только в физкультурно-оздоровительную жизнь людей, но и в профессиональное становление высоко квалификационных кадров по физической культуре в различных учебных заведениях России. Тем не менее, этот процесс является затруднительным.

Основной проблемой, требующей своего решения, является формирование понимания самого термина «фитнес», который на сегодняшний день не имеет четких границ. Точное определение терминологии в области физической культуры является важным условием для успешного профессионального общения между специалистами-практиками и научным сообществом, поскольку некоторые аспекты могут вызвать споры и затруднить принятие термина «фитнес» определенной частью научного сообщества. Переводом английского слова «фитнес» на русский язык является "пригодность, соответствие", что происходит от английского выражения "to be fit for", означающего "быть пригодным к чему-либо, быть бодрым", поэтому наиболее точно данный термин можно определить так: фитнес - это образ жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье посредством регулярного осознанного совершенствования физической формы, потому что основная концепция фитнеса звучит как "физическая активность ради здоровья".

В нашем мире фитнес выходит далеко за рамки физических упражнений. Это глубокий стиль жизни, включающая в себя режим, питание, взгляд на мир. В современном обществе фитнес-индустрия развивается очень активно и на то есть объективная причина: необходимость в физически и психологически морально здоровом поколении людей. К фитнесу относятся различные физические упражнения, современные виды двигательной деятельности, программы от ведущих тренеров и спортсменов, новые технологии, целью которых является улучшения качества здоровья. На данный момент известно

более 180 видов двигательной активности, которые могут быть представлены в многочисленных направлениях фитнеса. Многие виды активности являются новыми, так как они были созданы на основе комбинирования видов двигательной активности с современным инвентарем и использованием музыкальных элементов. Фитнес-технологии – это технологии, которые дают видимый результат при регулярных занятиях фитнесом. Точнее их можно сформулировать как совокупность научных способов, приемов, сформированных в определённый план действий, осуществляемый определенным образом в целях повышения эффективности процесса, направленного на улучшение, обеспечивающий гарантированное достижение результата. К наиболее популярным фитнес-технологиям относятся:

1) Йога - программа статических и дыхательных упражнений, которая имеет восточные корни с глубокой философией, поэтому имеет большую популярность. Занятия йогой способствуют развитию гибкости и силы, а также дают расслабиться, потому что зачастую выполняется медленно под успокаивающую музыку.

2) Аэробика - это серия активных упражнений под ритмичную музыку. Быстрые движения чередуются со спокойной дыхательной гимнастикой. Динамичные аэробные упражнения, шаги и прыжки комбинируются с упражнениями, развивающими гибкость и выносливость.

3) Интервальная тренировка – чередование силовой и аэробной нагрузки. На этом занятии сочетаются два урока в одном, что дает двойной эффект от одного занятия.

4) Круговая тренировка – силовая тренировка на все группы мышц, упражнения выполняются по кругу одно за другим. Данная технология позволяет привести все основные мышечные группы в тонус и потратить немало калорий.

5) Зумба – танцевальная фитнес-программа, под зажигательную латиноамериканскую музыку. Все упражнения выполняются в ритме танца.

В современном мире ввиду ритма жизни многим людям сложно решиться на регулярные физические нагрузки и отличным решением этой проблемы является фитнес, особенно на волне популярного в наши дни тренда любви к себе, потому что он дает возможность оздоровить и сделать более красивым свое тело без резких негативных ощущений, которые могли бы оттолкнуть от дальнейших тренировок. Такой ненавязчивый спорт помогает снять внутреннее напряжение, выплеснуть лишнюю энергию и очистить мысли от негатива, ведь тренировки составляются исходя из состояния здоровья, строения фигуры и многих других факторов и целей, потому что кто-то хочет похудеть, а кто-то набрать мышечную массу. Без данной или похожей активности человек рискует накопить в своем теле множество участков напряжения мышц и зажимов, избавиться от которых будет трудно. В конечном счете люди вместо спокойного и гармоничного состояния находятся в состоянии постоянного дискомфорта, возможно даже неосознанного, но очень опасного, так как увеличивается риск развития многих заболеваний. Это не раз подтверждено многими исследованиями, например, исследование клиники Мейо показало, что физическая активность повышает уровень эндорфинов и уменьшают симптомы депрессии. Для такого результата достаточно трех получасовых тренировок в неделю. Также проведено множество исследований, в которых был изучен у мужчин от занятий фитнесом. Во время исследований учитывались разные критерии - возраст, вес, вредные привычки. По результатам исследований было видно, что у людей, регулярно занимающихся фитнесом, на 40% меньше шанс заболеть раком легких, нежели у тех, кто подвержен более малоподвижному образу жизни, это снова доказывает пользу и многофункциональность занятий фитнесом.

Самооценка - это оценка личностью самого себя, своих способностей, возможностей, места среди других людей. Она является важной составляющей каждого человека, так как она выполняет роль регулятора деятельности, таким

образом обеспечивая хорошую адаптацию к быстрым и динамичным условиям жизни. Сложно рассуждать о самооценке, не принимая во внимание особенности личности, таких, как уровень амбиций, свойства темперамента, шаблоны поведения, потребности и многих других. В связи с этим всплывает вопрос - могут ли эти данные отражать степень и направление влияния спорта, как вида деятельности, на самосознание, самооценку, самовосприятие личности и наоборот?

Ответом на данный вопрос служит доказанная эффективность аэробных упражнений, которые зачастую используются для укрепления здоровья, так как при их регулярном выполнении происходит значительная морфо-функциональная перестройка организма, обусловленная особым влиянием выполнения аэробных упражнений разной структуры. Такая перестройка воздействует не только на тело, но и на самоощущение, самооценку и оценку себя среди других людей.

Используемые источники:

1. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2
2. Иванов, В.Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании / В.Д. Иванов, А.Д. Медикова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2021. — Т. 2, № 5. — С. 24—32.
3. Горцев Г.В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. М.: Вече, 2001. 156 с.