

Фитнес в системе физической культуры

Желонкина Анна Михайловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается значение фитнеса для полноценного здоровья человека, на что фитнес влияет помимо здоровья. На примере г.Биробиджан показано отношение людей к фитнес-клубам.

Ключевые слова: физическая культура, ценности, занятия.

Values of physical culture

Zhelonkina Anna Mikhailovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article examines the importance of fitness for good human health, to which fitness includes health. In the example of Birobidzhan, the attitude of people towards fitness clubs is shown.

Keywords: physical education, values, classes.

1. Введение

1.1 Актуальность проблемы

С каждым годом здоровье человека ухудшается, нагрузка на организм становятся больше, и человеку становится труднее выполнять элементарные действия, что тяжело сказывается на организм. Образ жизни непосредственно влияет на состояние и здоровье организма. В связи с этим у человека возникает необходимость в соблюдении правильного режима дня, здорового питания, в занятиях спортом.

В наше время человек уделяет больше время работе, ему трудно выделить свободное время для личных дел. Более трудной задачей является поиск времени на то, чтобы следить за своим здоровьем. 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.

1.2 Цель исследования

Цель исследования заключается в том, чтобы определить, как фитнес влияет на здоровье человека, какое значение дает человеку помимо здоровья.

2. Материалы и методы

Согласно доктору медицинских наук Ю.П. Лисицыну, здоровый образ жизни – это «способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни». В.И. Григорьев [1] утверждает, что фитнес – это востребованное в обществе социокультурное явление, формирующее социальную реальность и личность. Здоровье человека — это результат сложного взаимодействия разных факторов: социальных, биологических и факторов окружающей среды. В своей статье Н.С., Камленок и И.И Шикота обратили внимание от каких факторов зависти здоровье человека, и представили следующие данные:

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

Исходя их предложенных данных можно заметить, что 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. Занятия фитнесом не только помогают развить силу, гибкость и выносливость, но и укрепляют здоровье. Систематические нагрузки являются наилучшей профилактикой многих заболеваний.

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. Фитнес оказывает как косвенное, так и прямое влияние на социокультурное развитие личности, на образ жизни людей.

3. Результат и дискуссия

Рассматривая данный сайт <https://www.instagram.com/vertikalfitnes/> можно увидеть, что оздоровительный центр предлагает различные виды фитнес занятий для укрепления здоровья (йога, аэробика, тонус зал и др.)



Рисунок 1- Инстаграм сайта фитнес-клуба «Вертикаль»

Количество подписанных человек на сайт составляет более 5500 тыс., также на сайте можно подобрать подходящий курс тренировок, также выбрать подходящего тренера, прочитав отзывы от людей.

Еще один крупным фитнес центром в г.Биробиджан является Fitmaster <https://www.instagram.com/fitmaster79/>, данный фитнес центр насчитывает 6000 подписчиков, предлагает различные виды занятий. На сайте представлены описания занятий, знакомство с тренерами до тренировки.



Рисунок 2- Инстаграм сайта фитнес-клуба «Fitmaster»

Вывод

Подводя итог, можно сделать вывод, что достаточное большое количество человек посещают фитнес-клубы в г.Биробиджан, стремятся следить за своим здоровьем, это говорит о значимости фитнеса для здоровья, также проявляет воспитательное, образовательное, оздоровительное и общекультурное значение.

Библиографический список

1. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности //Вестник спортивной науки. 2016. №. 1.
2. Григорьев В. И. Стратегия формирования индустрии рекреации. СПб., 2006.
3. Шутова Т. Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов //Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №. 2.
4. <https://www.instagram.com/vertikalfitnes>
5. <https://www.instagram.com/fitmaster79/>