

Киреева Н.Ю., Сидорова П.Ю., Строшкова Н.Т.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация. Жизнь современного человека протекает в сложных условиях – это интенсивная трудовая, образовательная и общественная деятельность. На условия жизнедеятельности воздействуют отрицательные факторы окружающей среды: социально-экономические катаклизмы в обществе, технический прогресс, экологическая обстановка, эмоционально-стрессовые нагрузки.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, занятия в тренажерном зале, работоспособность населения, эффективность тренировок.

Занятия на тренажерных устройствах является одним из направлений фитнес индустрии, который способствует появлению новых средств воздействия на социальную, духовно-нравственную, психологическую, и физическую сферу человека. Самым исторически признанным, теоретически обоснованным и проверенным практикой жизни для оздоровления и совершенствования психофизической сферы человека является комплексное использование физических упражнений.

Впервые тренажерные залы появились в Европе и Соединённых Штатах в XIX веке. В Германии один из первых залов открылся в 1852 году, за океаном приблизительно тоже время первые площадки были сооружены в Цинциннати, в Сент-Луисе и Нью-Йорке. С целью популяризации физкультурных занятий и тренировочного процесса. Их появление было вызвано тем, что значительную часть года климатические условия не благоприятны во многих странах для занятий спортом под открытым небом, в крытых же помещениях заниматься спортом можно независимо от капризов погоды.

Начнём с того, что силовые тренировки – это без сомнения очень эффективный способ физической подготовки как для мужчин, так и для женщин. При небольших затратах времени и правильном подходе к занятиям в тренажёрном зале любой человек может значительно изменить свою внешность и развить такие физические качества как силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию. Более того, силовые тренировки делают человека более устойчивым ко всем видам стресса, что немало важно в нашей жизни.

Нельзя не отметить оздоровительный эффект тренировок. Тренировки улучшают деятельность всех систем организма, повышают иммунитет и общую работоспособность. Также занятия в тренажёрном зале помогают подготовиться к родам и в относительно короткие сроки восстановить физическую форму и нормализовать вес после рождения малыша.

В данной работе мы попытаемся оценить отношение современного городского жителя к занятиям в тренажерном зале, рассмотрим, как тренировки влияют на здоровый образ жизни, на физическую работоспособность человека.

Нами был проведен опрос среди клиентов тренажерного зала ФК «Манеж-Урал». В опросе приняло участие порядка 80 человек, из них 55 – это представительницы женского пола и 25 – мужского. Анкета содержала следующий ряд вопросов: С какой целью вы посещаете тренажерный зал? Сколько по времени продолжается Ваша тренировка? Занимались ли Вы ранее каким-либо видом спорта или сейчас на данный момент продолжаете занятия? (если, да то каким)? Давно ли вы посещаете тренажерный зал и т.д.

На вопрос о цели посещения спортивного зала. Самый высокий процент (66%) указали на такую цель как снижение веса тела, 16% - пришли заниматься для того чтобы увеличить процент мышечной массы, а оставшиеся 18% - для общего оздоровления организма и поддержания жизненного тонуса.

Рассматривая, следующий вопрос, мы узнали, что у 85% респондентов в среднем тренировка составляет 1,5 – 2 часа, у оставшихся 15% - тренировочный процесс по времени не ограничивается.

Из результатов следующего вопроса можно сделать следующий вывод: среди женщин (72%), имеют опыт занятий спортом (игровые виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол), некоторые респонденты указали, что когда-то имели спортивный разряд, 18% - до сих пор продолжают заниматься спортивной деятельностью, и 10% - никогда не занимались спортом. Среди мужчин процентное соотношение было представлено в равных показателях.

На вопрос: «Давно ли посещаете тренажерный зал?», мы получили следующие ответы, среди женщин 60% в возрасте от 18-25 лет, впервые начали заниматься, 25% от 25-35 лет уже не впервые связывают свой досуг с тренировками, 15% составил возраст от 35 лет и старше, где занятия в зале были не однократными, но с перерывами по определенным обстоятельствам, (например, таких как, беременность, операции и т.д.). Среди мужчин 75% являются не однократными посетителями тренажерных залов, оставшиеся 25% впервые начали заниматься.

На вопрос о пользовании услугами персонального тренера женщины в большинстве случаев ответили положительно (85%) и только 15% занимаются самостоятельно.

На вопрос о влиянии занятий на трудовую деятельность, мы увидели, что как у мужчин, так и у женщин показатель их физической работоспособности увеличился значительно, уровень утомляемости снизился, что позволяет говорить об эффективности занятий физическими упражнениями.

Итак, по итогам проведенного опроса, мы можем сделать следующие выводы о том, что отношение современного городского жителя к занятиям в тренажерном зале носит положительный характер, что тренировки в зале оказывают влияние на образ жизни, также увеличивают физическую работоспособность.

Библиографический список:

1. Мироненко, Е.Н., Трещева, О.Л., Штучная, Е.Б. Физическая культура: учебное пособие / Е.Н Мироненко., О.Л. Трещева Е.Б. Штучная, 2012. 197 с.
2. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина, 2008. 64 с.

З. Фалеев А. В., Избавься от заблуждений: как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера: учебное пособие / А.В. Фалеев Издательский дом: АСТ, 2009, 65-с.

Киреева Н.Ю., Комлева С.В., Сидорова П.Ю.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕСС КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕГО ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Аннотация. Как правило, на каждом этапе развития цивилизации возникают новые социально-культурные явления, призванные решать первоочередные задачи, стоящие перед человечеством. Одним из действенных средств, способных эффективно решать первоочередную задачу современного общества - оздоровление человека, является фитнес.

Ключевые слова. Оздоровление, фитнес, физическая культура.

Возрастает интерес к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, напрямую связанным с развитием физической культуры. Фитнес, как относительно новое явление, сегодня вошёл в физическую культуру многих стран мира, в том числе, и России. Само его появление в нашей стране можно рассматривать с позиций культурной изменчивости, то есть постоянных изменений в тех или иных сферах культуры, и, тем самым, назвать ряд причин его появления в отечественной практике:

- адаптация к изменившимся условиям жизни российского общества (как внешним, так и внутренним);
- необходимость разрешения накопившихся внутренних противоречий в духовной и телесной культуре;
- прогрессивная направленность мировоззрения фитнеса как культурного явления;
- творческая инициатива многих людей, занятых в этой сфере деятельности.

Значимой тенденцией в современном обществе является усиливающийся процесс социально-культурного деления, сопровождающийся появлением субкультур и различных стилей поведения. В этой связи многообразие форм и средств в физической культуре, включая как традиционные, так и нетрадиционные явления.

Фитнес, несомненно, является социально-культурной деятельностью и отражён во всех её направлениях. Являясь универсальным явлением социально-культурной деятельности, фитнес приобретает свойственное ей измерение и реализует целый спектр ценностей:

- витальные ценности: улучшение качества жизни, параметров здоровья; эстетические ценности: формирование красоты и гармонии тела и духа, стиля и т.д.;