

РОЛЬ ФИТНЕСА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Аннотация. В данной статье показана специфика влияния занятий различных видов фитнеса на здоровье людей, проживающих в современном обществе.

Ключевые слова: фитнес, физические упражнения, спорт, физическая активность, здоровый образ жизни.

По словам Аристотеля: « Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Фитнес основательно закрепился в нашей жизни, и является наиболее актуальной темой для анализа и рассуждений.

Ритмичный темп жизни двадцать первого века подтверждает, что без занятий физическими упражнениями не обойтись. И поэтому одним из самых популярных видов физической нагрузки стал фитнес. Что подразумевается под фитнесом?

Внешний вид. Мышцы подтянутся, улучшится функция опорно-двигательного аппарата, вес нормализуется. Тренированный организм становится сильнее и выносливее. Чем больше мышечная масса, тем меньше жировая компонента. Тренированные мышцы сжигают калории не только во время тренировок, но и во время отдыха при восстановлении организма. Регулярные занятия фитнесом стимулируют обмен веществ.

Гибкость улучшает подвижность суставов, снижая вероятность травм. Один из факторов долголетия. Силовые упражнения при правильном питании повышают плотность костной ткани, а значит, хрупкости костей можно избежать.

Умеренные нагрузки – лучший способ укрепления сердечно-сосудистой системы. Во время тренировок кровь активно движется, обогащаясь кислородом и питательными веществами. Чередование труда и отдыха, правильное питание и режим дня укрепляют иммунную систему. Регулярные тренировки уменьшают восприимчивость организма к болезням. Упражнения стимулируют повышение уровня гормона

тестостерона в организме, а он отвечает не только за прирост мышечной ткани, но и повышает сексуальность.

Правильный образ жизни, который предполагают занятия фитнесом, замедляет процесс старения. Умение владеть собой, выработанное во время тренировок, приучит самостоятельно справляться с любой жизненной ситуацией.

Человек, занимающийся фитнесом, всегда полон энергии и оптимизма. Активные занятия физической культурой вырабатывают энергию и выброс эндорфинов (гормонов радости), а это является залогом хорошего настроения, жизнерадостного взгляда на мир.

Фитнес в современном обществе – это социальное явление. Он способен уберечь от разрушительных для здоровья социальных, экологических катаклизмов.

Каждое направление фитнеса преследует свою определенную цель.

При ходьбе снижается кровяное давление, снимаются признаки беспокойства, стресса, улучшается сон и аппетит. Занятия плаванием помогут укрепить мышцы спины, улучшить силуэт фигуры. Зимой наиболее простым и популярным является катание на лыжах. Оно поможет укрепить мышцы рук и ног, а также верхней и нижней части спины. Набирают популярность восточные единоборства, при занятии происходит сжигание лишних калорий, снижается психоэмоциональная нагрузка.

Уникальностью фитнеса является то, что у него нет возрастных, географических и др. границ. Постоянное развитие направлений привлекает все больше людей, которые находят в фитнесе что-то свое. Преимущество фитнеса в том, что программу занятий можно подобрать индивидуально, учитывая заболевания и уровень подготовки.

Можно подвести итог, что фитнес можно рассмотреть как процесс и результат улучшения физического совершенствования населения. Фитнес является фактором воспитания и развития современного общества.

Библиографический список

1. Сапожникова, О. В. Фитнес М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
2. Виес, Ю. Все о фитнесе / Ю. Виес. - М.: Книжный дом (Минск), 2011. - 456 с.

3. Хоули Э. Т., Френке Б. Д. (2000). Оздоровительный фитнес. Киев: «Олимпийская литература»

Озорнина А. В., Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматривается значение формирования мотивации у детей к занятиям физической культурой и спортом). (Представлены этапы и факторы, повышающие уровень мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, тренер-преподаватель, дети.

Занятия физической культурой и спортом для ребенка крайне необходимы. Они развивают физические качества, препятствует появлению различных заболеваний, формируют характер, улучшает социальные навыки, а также воспитывают такие качества, как стрессоустойчивость, целеустремленность и психологическая стойкость.

По неофициальным данным, первые полтора года около 40 % занимающихся прекращают занятия по причинам различного характера, среди которых снижение или вовсе отсутствие у детей мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Мотивация – это осознанное решение активности человека, преследующее определенную цель. Это привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом для удовлетворения потребности в движении и достижении результатов в избранном виде спорта.

Этапы организации учебно-тренировочного процесса [1]:

1. Сформировать положительное отношение к физической культуре и спорту. Тренер должен с самого начала подчеркивать положительную роль занятий;