

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Омск: СибГАФК, 2000. - 151 с. [<https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-sportivnoy-motivatsii>]
2. Владимир Сотников Тренер-преподаватель: особенности работ [<http://fb.ru/article/299855/trener-prepodavatel-osobennosti-raboty-doljnostnaya-instruktsiya>]
3. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: изд-во «Олимпийская лит-ра», 2001. -- 336 с.

Янтурина А.А.

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

ФИТНЕС КАК ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. Научно-технический прогресс, который достигнут в настоящее время не только улучшил условия жизни и труда, но и создал предпосылки к малоподвижному образу жизни, который в свою очередь приводит к различным проблемам со здоровьем. Одним из путей решения данной проблем является увеличение двигательной активности населения. Фитнес как вид двигательной активности является современным инструментом здоровьесформирования населения.

Ключевые слова: двигательная активность, фитнес, здоровый образ жизни.

С развитием техники, компьютеризированием и автоматизацией различных процессов неуклонно сокращается доля физических усилий не только в труде, но и в быту. За короткий исторический период в 60-70 лет доля мышечного труда в сфере материального производства сократилась почти в 200 раз.

Научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни, который в свою очередь приводит к резкому ухудшению здоровья большого числа людей, значительному увеличению числа "болезней цивилизации", связанных с тяжелыми нарушениями об-

мена веществ, деятельности сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Высказывание Аристотеля: «Движение - это жизнь, а жизнь - это движение!", - рассматривается в первую очередь со стороны физической активности. А современные исследователи все больше подтверждают верность афоризма древнегреческого мыслителя. Уже научно доказано, что люди, ведущие малоактивный образ жизни, отказывающиеся от спорта, живут гораздо меньше своих антагонистов.

В настоящее время самым популярным видом двигательной активности населения является фитнес. Но несмотря на его широкое распространение нет единого толкования этого понятия. Фитнесс – (англ. to be fit – быть в форме) – объединяет различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические и фито-процедуры и др., но основное содержание фитнеса составляет двигательная активность (Оксфордский толковый словарь , 2003).

Сегодня фитнес пользуется большой популярностью, появляются новые направления и программы, удовлетворяющие потребностям различных групп населения. Если говорить о направлениях в фитнесе, условно их можно разделить на три большие группы: аэробные, силовые, велнесс-направления, в рамках которых существует множество различных программ.

Фитнесс-программы - это формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

Фитнес-программы могут быть основаны как на одном из видов двигательной активности, так и на сочетании нескольких. Также можно выделить программы, ориентированные на отдельные категории населения:

- детский фитнес;
- фитнес для женщин во время беременности и послеродовом периоде;
- фитнес anti-age;

– оздоровительный фитнес для лиц с высоким риском заболеваний или имеющих заболевания и т.д.

Фитнес программы могут быть как групповые, так и составленные индивидуально, с учетом физических особенностей и способностей конкретного человека (тренировочный план в персональном тренинге).

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес это популярно, современно, доступно и универсально. Это такой вид двигательной активности, который улучшает не только физические качества, но и психоэмоциональное состояние и качество жизни в целом.

Библиографический список

3. Гневнова Г. Р. Исследование уровня двигательной активности учащихся // Молодой ученый. – 2015. – №7. – С. 1098-1104. – URL <https://moluch.ru/archive/87/16923/> (дата обращения: 16.11.2018);

4. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. - 93 с. – http://www.sgafkst.ru/images/dvig_aktiv.pdf/ (дата обращения: 16.11.2018);

5. Швец С. В. Фитнес – новое понятие нового времени – http://nationalfitness.ru/wp-content/uploads/2017/03/Sergej-SHvets_Novoe-ponyatie-novogo-vremeni.pdf;

6. <https://www.syl.ru/article/393342/dvijenie---eto-jizn-avtor-frazyi-i-ee-smyisl> Автор Юлия Абдулбарова